

MASENNUS, JOKA TUHOSI RAKKAUDEN TAITEESEEN

TUTKIMUS TAITEELLISESTA BLOKISTA JA SEN MURTAMISESTA

Outi Ojala

Aalto yliopisto

ARTS, Taiteen laitos

Kuvataidekasvatuksen koulutusohjelma

2018

Taiteen maisterin opinnäyte

Ohjaaja: Mira Kallio-Tavin

TIIVISTELMÄ

Taiteellinen tutkimukseni syntyi omasta taiteellisesta blokistani, joka oli muotoutunut masennuksen seurauksena. Olin menettänyt intoni taiteelliseen tekemiseen ja siitä oli muodostunut minulle ahdistuksen aiheuttaja, sillä koin taiteen tekemisen turhauttavana ja laaduttomana piirustelemisena. Lähdin pohtimaan, voisiko masennuksen aiheuttamaa taiteellista blokkia purkaa, jotta pääsisin jälleen nauttimaan taiteellisesta työskentelystä. Tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat:

- Miten taiteellinen työskentely voi tukea masennuksen hallitsemista ja minkälainen taiteellinen toiminta on mahdollista masennusta sairastavalla?
- Mitkä tekijät auttavat taiteellisen blokin murtamisessa ja voiko strukturoidulla taiteellisella toiminnalla päästä jälleen nauttimaan taiteen tekemisestä? Jos kyllä, niin millaisella?

Kartoitan tutkimuksessani masennusta sairautena ja pohdin mielenterveysongelmien esiintymistä ja stigmaa yhteiskunnan, tutkimuksen ja taiteen näkökulmasta. Sijoitan tutkimukseni vammaistutkimuksen (engl. disability studies) ja taideterapian kenttään, sekä käytän tutkimusmenetelmänäni taiteellista tutkimusta.

Käytännön tutkimusosioni koostuu kahdesta työskentelyjaksosta, joista ensimmäisen toteutin vuonna 2015 syksyllä vakavan masennuskauden aikaan. Toinen työskentelyjakso on vuoden 2018 keväältä, jolloin diagnoosini mukaan sairastin lievää masennusta. Työskentely oli strukturoitua ja tavoitteellista, ja kumpikin jakso oli pituudeltaan noin kaksi viikkoa ja sisälsivät 1-2 tuntia päivittäistä taiteellista työskentelyä. Dokumentoin työskentelyäni sekä sen nostamia ajatuksia ja tuntemuksia sekä työskentelyn aikana että sen jälkeen päiväkirjakirjamerkinnoiksi, joita käytän tutkimukseni aineistona.

Päiväkirjamerkintöjen kautta pinnalle nousi kolme aineiston pääteemaa, jotka olen jakanut kolmeksi erilliseksi luvuksi: depressio ja kritiikki, taiteen määritelmä ja sen merkitys, sekä taiteen yleisö ja positiivinen palaute. Huomasin, että masennuksen aiheuttama taiteellisen blokkini murtamisessa avainasemassa olivat syvällisemmän ahdistuksen aiheuttajien analysoinnin lisäksi oman taiteeni validatio. Tärkeimmän validoivan palautteen sain sosiaalisen median kautta hieman etäisemmiltä tuttaviltani, joiden koin olevan objektiivisen mielipiteen antajia taiteestani.

Tutkimukseni työskentelyjaksot eivät olleet kuitenkaan vailla ongelmia, sillä jouduin toteamaan, etten voi suositella vastaavanlaista strukturoitua työskentelyä vakavaa masennusta sairastavalle. Herkässä mielentilassa epäonnistumisen riskit ovat liian suuret, ja työskentely voi jopa pahentaa masennusta tai syventää taiteellista blokkia entisestään. Otan lisäksi kantaa tutkimuksen luotettavuuteen, erityisesti tutkimuksen subjektiivisuuden ongelmaan, sillä kuten useimmat taiteelliset tutkimukset, myös tämä kerää tietonsa yhden henkilön, tutkijan, omakohtaisista kokemuksista ja havainnoista.

Lievan masennuksen aikana tekemäni työskentelyjakso oli kuitenkin onnistunut, ja vaikutti sekä taiteellisesta työskentelystä nauttimiseen, että masennuksen lievenemiseen kokonaisuudessaan. Tämä johtui suurimmalta osin kirjoitetun materiaalin analysoimisesta ja ahdistukseni aiheuttajien tutkivasta purkamisesta, sekä ulkopuolelta tulleen validoivan palautteen saamisesta. Tutkimustulosten perustella tarjoan lopuksi ohjeita vastaavaa työskentelyjaksoa suunnittelevalle masennuksesta kärsivälle taiteentekijälle, joista tärkeimmäksi nousevat turvallisen keskusteluryhmän tai -yhteyden kokoonpano ennen työskentelyn aloittamista, sekä oman taiteellisen blokin todellisten aiheuttajien kartoittaminen.

Avainsanat: Masennus, Mielenterveys, Taiteellinen blokki, Taiteellinen tutkimus, Taideterapia, Vammaistutkimus

SISÄLLYSLUETTELO

1.	JOHDANTO	7
2.	SIJOITTUMINEN TAIDEKENTÄLLÄ	9
2.1	Vammaistutkimus taidekasvatuksessa	10
3.	MASENNUS SAIRAUTENA	11
3.1	Masennuksen yksilöllisyys	12
3.2	Mielenterveysongelmien tabu	14
4.	TAITEELLINEN TUTKIMUS	15
4.1	Taiteellisen tutkimuksen haasteita	16
5.	TAIDETERAPEUTTINEN NÄKÖKULMA	17
6.	TAITEELLINEN TYÖSKENTELY JA TUTKIMUSPÄIVÄKIRJAT	19
6.1	Ensimmäinen työskentelyjakso	21
6.2	Toinen työskentelyjakso	24
7.	MATERIAALIN KÄSITTELY JA TULKITSEMINEN	28
7.1	Depressio ja kritiikki	29
7.2	Taiteen määritelmä ja sen merkitys	33
7.3	Taiteen yleisö ja positiivinen palaute	38
8.	TUTKIMUKSEN ARVIOINTI	41
9.	TUTKIMUSTULOKSET JA YHTEENVETO	43
	LÄHDELUETTELO	46

1. JOHDANTO

Niin kauan kuin muistan, olen saanut ajatukseni ja tuntemukseni kuvitettua ja jäsennehtyä paperille tai maalaus pohjalle. Teini-ikäisenä siitä tuli pakopaikka ja keino selviytyä koulukiusaamisesta ja haastavista tilanteista. Tuo elämäni ja sen tuomien ilojen ja murheiden käsittely jatkui lukion yli yliopistoon, kunnes vuonna 2013 sairastuin traumaperäisen stressireaktion seurauksena masennukseen.

Masennukseen sairastuminen ei vain muuttanut kyvykkyyttäni keskittyä koulunkäyntiin, vaan vaikutti läheisten ihmissuhteiden lisäksi myös tapaani käsitellä asioita kuvantekemisen avulla. Masennukseen liittyvä huonommuuden tunne ja itsekritiikki heijastui voimakkaasti siihen, mitä pidin itselleni tärkeänä, enkä pystynyt enää nauttimaan itse kuvallisen työskentelyn prosessista, vaan siitä tuli suorittamista. Suorittamista, jota arvioin, kritisoin ja väheksyin. Tunne, etten ollut arvokas tai tarpeeksi hyvä, jätti kuvallisen työskentelyn elämästäni kokonaan ja tuo tunne jatkoi kasvuaan, kunnes asiasta tuli minulle mörkö. Jopa joulukorttien tekeminen tuntui ylivoimaiselta: nehen olivat tuotoksia, jota joku saattaisi itseni lisäksi arvioida. ”Miksi tehdä ollenkaan, jos ei tee tarpeeksi hyvin” oli ajatus, joka tuhosi rakkauteni kuvalliseen ilmaisuun täysin.

Opinnäytetyöni aihe muotoutui hitaasti, mutta mitä enemmän tilanteeni minua painoi, sitä varmempi olin tutkimukseni tärkeydestä – erityisesti minulle itselleni. Masennus ja mielenterveydelliset ongelmat eivät myöskään ole taidemaailmassa ja taiteen historiassa olleet mitenkään etäinen aihe, sillä taiteellinen blokki ja mielikuva kärsivästä ja ahdistuneesta kuvataiteilijasta on varmasti monille tuttu. Usein esille nousevana esimerkkinä Vincent Van Gogh tuli kuuluisaksi taiteensa lisäksi mielenterveysongelmista (Maisel 2002). Mielenterveyden ongelmia on toki tutkittu eri aloilla huomattavasti, ja omalla koulutusallani, taidekasvatuksessa, löytyy kursseja ja syventymisalue taideterapian kentälle. Koen kuitenkin, että vaikka tietoisuus mielenterveyden ongelmista ja sairauksista ovat yleistyneet huomattavasti yhteiskunnassamme, on sairaudesta puhuminen silti tabu. Kesti vuosia, ennen kuin uskalsin kertoa edes omille perheenjäsenilleni masennuksestani, koska pelkäsin heidän leimaavan minut reppanaksi, joka ei pystyisi hallitsemaan elämäänsä, tai vain laiskaksi, joka verhosi aikaansaamattomuutensa masennusdiagnoosin taakse.

Luulen, että tuo pelko ja olemassa oleva mielenterveysongelmien leima estää monia sairastavia kertomaan avoimesti omasta sairaudestaan. Tutkimuksia, joissa tutkija tekee tukintoja masentuneista koostuvista ryhmistä, on olemassa, mutta vähän tietoa löytyy sairastavan itsensä näkökulmasta. Ohjeita siihen, kuinka omaa masennustaan ja mielialaansa voi hallita (mielenterveystalo.fi, masennusinfo.fi), sekä terapeutteja, jotka ovat erikoistuneet kuvataiteeseen terapiamuotona löytyy kyllä. Mutta voiko taiteilija itse käyttää taiteellista työskentelyä oman masennuksensa hoitona? Entä jos hänen työskentelynsä on estynyt masennuksen seurauksena - Voiko hän itse poistaa taiteellisen blokkinsa ja päästä jälleen nauttimaan

kuvallisesta työskentelystä? Näiden kysymysten pohjalta tutkimukselleni muotoutuivat varsinaiset tutkimuskysymykset, joille koetan antaa taiteellisen tutkimuksen keinoin:

- Miten taiteellinen työskentely voi tukea masennuksen hallitsemista ja minkälainen taiteellinen toiminta on mahdollista masennusta sairastavalla?
- Mitkä tekijät auttavat taiteellisen blokin murtamisessa ja voiko strukturoidulla taiteellisella toiminnalla päästä jälleen nauttimaan taiteen tekemisestä? Jos kyllä, niin millaisella?

Näihin kysymyksiin etsin vastauksia tutkimuksessani. Tutkimuksen keskiössä ovat kaksi työskentelyjaksoa vuosilta 2015 ja 2018, niihin liittyvät päiväkirjamerkinnot sekä niiden tulkinta ja vaikutuksien havainnointi pidemmällä aikavälillä. Tutkimus hakee ponnistuspintaa taiteellisen tutkimuksen, vammaistutkimuksen sekä taideterapian kirjallisuudesta, sekä tarjoaa vilkaisun masennuksen luonteeseen psyykkisenä sairautena.

Toivon tutkimukseni antavan tietoa masennuksen aiheuttamasta kyvyttömyydestä taiteelliseen työskentelyyn liittyen, tarjoavan tietoa kuvataidekasvattajille, jotka työssään kohtaavat mielenterveysongelmista kärsiviä, sekä tuovan apua niille, jotka kärsivät samankaltaisesta ongelmasta.

2. SJOITTUMINEN TAIDEKENTÄLLÄ

”IN GENERAL, IT IS IMPORTANT FOR ART EDUCATORS TO UNDERSTAND THE LARGER IMPLICATIONS THAT THESE REPRESENTATIONS HAVE ON THE LIVES OF PEOPLE WITH MENTAL ILLNESSES AS WELL AS ON PUBLIC PERCEPTIONS AND ATTITUDES TOWARD MENTAL ILLNESS.”

(Eisenhauer 2008)

Tutkimukseni aiheella kesti pitkään muotoutua, sillä kuten arvata saattaa, masennukseen sairastuminen vaikutti kykyyni opiskella ja keskittyä tutkimukseen, mutta myös kaatoi monia aikaisempia valitsemiani tutkimusaiheita. Mitä pidempään kamppailin tutkimukseni aloittamisen kanssa, sitä varmemmaksi tulin siitä, että juuri masennuksen hyödyntäminen tutkimuksessa olisi sekä itselleni voimaannuttavaa, sekä uutta tietoa tuottavaa taidekasvatuksen alalla.

Mielenterveysongelmien visuaalisessa esittämisessä on juuret pitkällä historiassa. Kuvallinen esitystapa niin taiteessa kuin lääketieteellisissä julkaisuissa on ollut omiaan luomaan mielenterveyden sairauksille stigmaa, joka elää vahvana visuaalisessa kulttuurissa vielä tänäkin päivänä. Tapa, millä mielenterveysongelmista kärsiviä kuvataan visuaalisesti lastenohjelmia myöten, on lähes poikkeuksetta negatiivinen.

Mielenterveysongelmainen hahmo on yleensä paha, ja häntä kuvataan negatiivisen kaiun omaavilla sanoilla, kuten hullu, kieroutunut, sekopää, friikki (engl. esim. wacko, loon, insane, freak) (Eisenhauer 2008). Vuosisatojen aikana ymmärrys mielenterveysongelmia kohtaan on toki lisääntynyt, mutta takana piilevät stereotypiat ja leimat kertautuvat mielenterveysongelmien esitystavassa, ja sitkeästi mieliimme iskostuneet ajatukset ”hulluudesta” nousevat pinnalle yhä uudelleen.

Tästä syystä lopullisen aiheen lukkoon lyöminen oli hankalaa. Koska työni käsittelee omaa mielenterveysongelmaani, masennusta, valehtelisin, jos väittäisin, ettei siitä avoimesti kertominen tutkimukseni välityksellä pelottaisi minua. Aiheen muodostuessa ja siitä puhuessani sain kuitenkin huomattavan paljon kannustusta ja kiitosta vaietun aiheen esille tuomisesta: tutkimuksellani olisi erityisesti merkitystä heille, jotka myös sairastavat mielenterveyteen liittyviä sairauksia, sekä ammattilaisille, jotka työssään heitä kohtaavat.

Tätä kautta toivonkin tutkimukseni tavoittavan opettajia ja ohjaajia myös erityiskasvatuksen puolelta. Mielenterveytensä kanssa kamppailevien taiteellinen prosessi ja työskentely saattaa olla aivan eri tavalla haastavaa ja tunteita esille tuovaa, joten ymmärrystä näihin prosesseihin tarvitaan ohjaajalta. Oman arvontunteensa menettäneen masennusta sairastavan henkilön työskentelyn kaari saattaa olla hyvin emotionaalisesti latautunut: hän saattaa asettaa itselleen tavoitteita ja pelkää, etteivät ne toteudukaan, joka aiheuttaa ahdistusta. Pelko aiheuttaa ahdistuskohtauksen, ja jatkossa masentunut pelkää itse työskentelyn nostavan saman voimakkaan reaktion pinnalle uudelleen. Vaihtoehtoisesti hän ei koe saavuttavansa itselleen asetettuja tavoitteita ja vetäytyy ryhmässä häpeän vuoksi. Tällaiset esimerkit ovat vain muutamia huomioita omista kokemuksistani ja työskentelystäni. Eri mielenterveydellisistä ongelmista kärsivien henkilöiden kohtaamat haasteet ovat hyvin erilaisia, mutta tieto ja ymmärrys auttavat ohjaajaa toimimaan tilanteissa turvallisen oppimisympäristön rakentajana sekä positiivisena tukena haastavassa prosessissa.

2.1 Vammaistutkimus taidekasvatuksessa

Terminä vammaistutkimus särähtää hieman korvaani puhuttaessa mielenterveyden ongelmista, sillä puhekielessä vammaisuus liitetään tavallisesti kehitysvammaisuuteen tai fyysiseen vammautumiseen, ei mielenterveyshäiriöihin. Käytän kuitenkin termiä tässä yhteydessä, sillä se kääntyy englannin kielisestä käsitteestä ”disability studies”, jonka kenttä kattaa myös mielenterveydenhäiriöt. Eisenhauerin (2008) tapaan John Derby peräänkuuluttaa vammaistutkimuksen merkitystä ja paikkaa taidekasvatuksessa. Vammaistutkimus ei sinänsä ole taidekasvatuksen kirjallisuudessa uusi asia – kiinnostusta aiheeseen löytyy jo 1930-luvulta. Taidekasvatus onkin ollut alana edistyneimpiä oppilaiden erityistarpeiden huomioimisessa (Derby 2011).

Eräs syy tähän voi olla mielenterveyden sairauksien esiintyminen kuvataiteen historiassa. Tunnettujen taiteilijoiden mielenterveysongelmat ovat puhuttuja kiinnostavia spekuloinnin kohteita: kumpuaako luovuus taiteilijan ”hulluudesta”? Haluan kuitenkin Derbyn tavoin korostaa, että vammaisuus (tässä kontekstissa mielenterveysongelmat) ei ole synonyymi lahjakkuudelle. Van Goghin kaltaiset taiteilijamyytit, jossa mielenterveyden ongelmat korostuvat meriittimäisenä ominaisuutena, ovat yksittäistapauksia, eikä siten sopivia käytettäväksi yleistyksinä mielenterveysongelmien kanssa kamppaileville, taiteellisesti orientoituneille ihmisille. Lisäksi vammaistutkimuksen mielenterveyden sairauksien alla on lukuisia diagnooseja, joiden vaikutus henkilön toimintaan vaihtelee suuresti (Derby 2011).

Taidekasvatuksella on vankka pohja erityispedagogiikan ja vammaistutkimuksen alalla, ja koen sen erityisen merkittävänä myös tulevaisuudessa, sillä vammaisuudesta ja mielenterveyden ongelmista puhuminen on

edelleen haasteellista ja täynnä stigmatisointia. Lisäksi psykiatristen ongelmien määrä etenkin nuorilla on ollut kasvussa: 13-25 -vuotiaiden läheteitä psykiatriseen hoitoon on tullut yhä enemmän, ja jopa 16 % yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoista kärsii erilaisista psyykkisistä oireista, kuten masennuksesta, ahdistuneisuudesta ja unettomuudesta (Ziemann 2017, artikkeli: ess.fi 2017). On siis huomattava, ettei mielenterveysongelmien kanssa toiminen ole vain taideterapian diskurssissa vaikuttavaa, vaan se koskettaa myös jokaista taidekasvatuksen parissa työskentelevää henkilöä.

Haasteena tuleekin vähemmän ilmeisten mielenterveysongelmien kanssa työskentely tavallisessa opetustilanteessa. Uskon, että tulevaisuuden taidekasvattajalta vaaditaan nykyistä enemmän tietoutta oppilaiden henkisistä erityistarpeista ja psyykkisten sairauksien huomioimista opetustilanteissa.

3. MASENNUS SAIRAUTENA

Puhun tutkimuksessani paljon masennuksesta, jolla saattaa puhekielessä olla hyvin erilainen merkitys, kuin tässä yhteydessä. Masennus on läsnä tutkimuksessa sairautena, ei ohimenevänä tunnetilana. Suomalainen Mielenterveystalo -nettisivu määrittelee masennustilaa seuraavasti:

Masennustila on useista eri oireista koostuva häiriö, joista yksi on masentunut mieliala. Suru tai masentunut mieliala ovat normaaleja reaktiota menetykseen. Kun mukana on tiettyjä muita oireita, ja kun oireet jatkuvat riittävän kauan, kyseessä on masennustila.

Masennukseen diagnosoituna mielenterveydellisenä sairautena liittyy erityisesti sen pitkittyneisyyden lisäksi mielihyvätunteen ja kiinnostuksen voimakas lasku sekä keskittymiskyvyttömyys. Sairauteen liittyy tyypillisesti myös itsetunnon heikkenemistä ja arvottomuuden tunnetta, syyllisyyttä ja toivottomuutta, muistivaikeuksia sekä uni- ja syömisongelmia. Lisäksi masentunut saattaa kokea fyysistä hidastumista ja kiihtyvyyttä. Kaikilla oireiden kirjo ei tällaisenaan esiinny, mutta masennustilan diagnosoimiseksi useita edellä mainituista oireista on esiinnyttävä vähintään kaksi viikkoa (<https://www.mielenterveystalo.fi>, 2017). Masennustila voi olla tilapäistä ja aiheuttaa toimintakyvyn heikkenemistä muutaman kuukauden ajaksi, mutta äärimmillään masennus on henkeä uhkaava, täysin lamaannuttava sairaus, josta toipuminen kestää vuosia (Kampman ym., 2017).

Vaikka suru ja masennus on varmasti jokaiselle tuttuja ja elämässä normaaleja tuntemuksia, ei normaalisti surevan tuntemuksiin kuulu heikentyntä itsetuntoa ja kelvottomuuden tunnetta, mitä masentunut taas usein kokee. Suru on luonnollinen reaktio esimerkiksi menetykseen tai pettymykseen, ja vaikka surutyökin voi kestää joissain tapauksissa useita vuosia, se ei välttämättä ole diagnosoitavissa masennukseksi (em.).

Masennus-sanan käyttö tässä tutkimuksessa viittaa siis poikkeuksetta masennukseen mielenterveydellisenä häiriönä, masennustilana.

Masennus ei ole sairautena harvinainen. Maailman terveysjärjestö WHO (2018) arvioi masennusta sairastavien osuuden väestöstä olevan noin viisi prosenttia. Masennusta on kuitenkin yhtä monta erilaista, kuin on sairastajaakin: sairauden intensiteetti ja vaikeusaste, aika sekä koetut oireet vaihtelevat suuresti. Masennusta esiintyy lisäksi muiden sairauksien oireena, esimerkiksi ahdistuneisuushäiriössä, kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä sekä muissa psykiatrisissa tiloissa (Kampman ym., 2017).

Sairauden kuvan yksilöllisyyden vuoksi en voi puhua tuntemuksista kuin omasta näkökulmastani ja omien kokemuksieni kautta, ja puhunkin masennuksesta siitä näkökulmasta, miten se vaikuttaa omaan elämäni, toimintakykyyni, taiteelliseen prosessiini ja tutkimukseeni tutkimusosiossa. Siksi haluan seuraavassa luvussa avata, mitä masennus merkitsee minulle, ja miten sairaus on vaikuttanut taiteelliseen työskentelyyni ennen tutkimusta.

3.1 Masennuksen yksilöllisyys

”MIELIALA NÄKYI MAALAAMISESSA. EN OLLUT TYYTYVÄINEN
MIHINKÄÄN, ARVIOIN JATKUVASTI MITTASUHTEITA
VALOKUVAN JA MAALAUKSEN VÄLILLÄ JA ETSIN VIRHEITÄ,
JOITA OLIN VIIME KERRALLA TEHNYT.”

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 2. kausi 2/2018)

Kuten tutkimuksen lähtökohtia valaistessani mainitsin, masennukseni oli seurausta traumaattista kokemusta seuranneesta ajanjaksosta, joka diagnosoitiin traumanjälkeiseksi stressihäiriöksi (PTSD). Psykiatrian erikoislääkäri Matti Huttunen määrittelee traumanjälkeisen stressihäiriön tilaksi, joka seuraa traumaattista kokemusta liittyen kuolemaan tai terveyden vaarantumiseen tai niiden uhkaan, tai oman tai toisen henkilön fyysisen koskemattomuuden rikkomiseen tai uhkaamiseen. Traumaperäisen stressihäiriön oireisiin kuuluvat mm. traumaattisen tilanteen tai mielikuvien uudelleenkokeminen valveilla tai unissa, traumaan liittyvän paikan, keskustelun, ihmisten ja asioiden välttely sekä jatkuva varuillaanolo, joka pitää sisällään mm. pelkoa, univaikeuksia, keskittymisvaikeuksia (Huttunen, 2017).

Masennustani on seurattu ja hoidettu vuodesta 2014, ja sen vaikeusaste on vaihdellut vuosien aikana lievästä vaikeaan ja takaisin. sairauteen liittyviin oireisiin lukeutuvat mm. keskittymisvaikeudet, krooninen väsymys, muistiongelmät, alavireisyys ja alakuloisuus, toivottomuus, avuttomuus, arvottomuus, sosiaalinen vetäytyminen sekä merkityksettömyys.

Merkityksettömyys sekä mielenkiinnonpuute on kohdistunut sosiaalisten suhteiden lisäksi myös asioihin, jotka ovat ennen sairastumistani tuottaneet mielihyvää, erityisesti taiteeseen, taiteen tekemiseen ja luovaan toimintaan, vaikka itse traumaattinen kokemus ei liittynytäkään taiteen tekemiseen. Vaikeuksia tehdä taidetta ja tuottaa kuvia on myös vaikeutunut itsetunnon huonontuessa sekä keskittymisvaikeuksien takia, ja usean ongelman kulminoituminen luovassa työskentelyssä onkin ajan kuluessa nostanut rimaa työskentelyn aloittamiselle merkittävästi. Monien oireiden ja ongelmien kohtaaminen työskentelyä aloittaessa on tehnyt luovasta työskentelystä pelon kohteen ja ahdistuksen tunteen kirvoittajan, sen sijaan että se toisi hyvää oloa ja rentoutumista.

Masennustilan aiheuttama itsetunnon huononeminen heijastuu siis ulkonäön ja omanarvontunteen lisäksi myös työskentelyyn ja asioihin, mitä henkilö tekee tai tuottaa. Kun sairastunut menettää uskonsa omaan arvoonsa, hän menettää myös uskon siihen, että hänen tekemänsä asiat ovat merkityksellisiä, tai tarpeeksi hyviä ja laadukkaita. Pelkkä halu uuteen asenteeseen omaa työskentelyä kohtaan ei ole karkottanut tuntemuksia, vaikka masennustani on jatkunut jo usean vuoden. Vaikka normaalitilassa voisi ajatella, että inspiraation hetkiä ja hiljaisia aikoja taiteellisessa työskentelyssä tulee ja menee, on kaksi vuotta maalamatta ja piirtämättä pitkä aika ihmiselle, joka normaalisti tekisi kuvia lähes päivittäin.

Mielekkään tekemisen ja onnistumisen kokemuksien saaminen on merkityksellistä masennuksen hoidossa. Tutkimukseeni kuuluva työskentelyprosessi on sinällään ristiriitainen, että masennuksen omahoidoksi suositellaan usein positiivisuuden kasvattamista sekä keskittymistä mielihyvää tuottaviin asioihin (Kampman ym. 2017, mielenterveystalo.fi, 2013), kun taas taiteellisen työskentelyn olen sairastuttuani kokenut nimenomaan stressin ja ahdistuksen aiheuttajaksi. Masennusta ja sen hoitoa käsittelevässä oppaassaan Juha Lehti kehottaa loppusanoissaan kuitenkin masentunutta ratkaisemaan eteen tulevia ongelmia (2017). Lisäksi tiedän, että saavuttaessani työskentelyssäni niin sanotun flow-tilan tai saadessani aikaiseksi jälkeä, johon olen tyytyväinen ja minua itseäni miellyttää, on taiteellisella työskentelyllä suuri potentiaali oman masennukseni hoidossa. Tämän tutkimuksen tutkimusjakson ja -prosessin on siis tarkoitus haastaa itseäni voittamaan pelkoni ja merkityksettömyyden tunteeni, jotta voin valjastaa taiteen taas turvapaikakseni.

3.2 Mielenterveysongelmien tabu

Etsiessäni tutkimuksia, joiden näkökulma olisi itsetutkimus ja omaan mielenterveydelliseen sairauteen tai ongelmaan keskittyminen ja sen hoito, tuntui olevan hyvin vähän. Psykologien, lääkäreiden ja terapeuttien näkökulmia ja ohjeita masennuksen hoitoon löytyi paljon niin kirjoina, artikkeleina kuin nettisivuinakin, mutta harva on jakanut omia kokemuksiaan masennuksen kanssa toimimiseen ja sen helpottamiseen. Kyse voi olla sairauden stigmosta, mielenterveysongelmien tabusta.

Lääkärit alkoivat hoitaa mielenterveyden sairauksia vasta 1700-luvun loppupuolella, ja vielä 1900-luvulla on käyty väittelyä siitä, ovatko mielenterveyden ongelmat ylipäättään luokiteltavissa sairauksiksi (Luukkonen 2005). Vaikka depressio onkin luokiteltu sairaudeksi nykyisessä tautiluokituksessa, sairauden tunnustamiseen liittyy silti häpeää.

Mielenterveysongelmien stigma eli häpeäleima näkyy yhteiskunnassamme jopa terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa: asenne näkyy niin hoidontarpeen arvioinnissa kuin resurssien jakamisessakin (Kampman ym. 2017). Stereotyyppit ja mielikuvat jylläävät mielenterveyshäiriöitä koskeissa keskusteluissa, ja negatiiviset asenteet voimistavat sairastuneet omaa sisäistä häpeää. Sairastuneen häpeäleima heikentää itsetuntoa ja hän kohdistaa yhteiskunnan leimaavat asenteet itseensä. Masentunut saattaa uskoa stereotyyppiseen ajatteluun, jonka mukaan masennuksesta pääsee itseään niskasta kiinni ottamalla, jonka seurauksena masentunut kokee epäonnistumista ja epäkelpoisuutta, ja ajautuu näin entistä pahempaan tilaan. Suomalainen väestötutkimus ei tarjoa asiasta juurikaan positiivisempaa kuvaa: vaikka 85 prosenttia väestötutkimuksen kyselyyn vastanneista suomalaisista piti masennusta oikeana sairautena, 40 prosenttia heistä ilmaisi depression olevan merkki henkilökohtaisesta heikkoudesta. Suomalaiset olivat myös tutkimuksen mukaan ankaria sairastuneen vastuuttamisessa omasta tilastaan ja toipumisestaan (Kampman ym. 2017).

Asenteen masennusta sairastavaa kohtaan ovat siis jo lähtökohtaisesti kielteiset ja sairauden puhkeamisen myöntäminen itselleen, saati ulkopuoliselle, saattaa olla työn takana – puhumattakaan hoitoon hakeutumisesta. Ei siis ole ihme, että masennusta sairastava ei herkästi tuo mielenterveysongelmaansa suuremman yleisön nähtäville ja käytä sitä tutkimusmateriaalinaan.

Tästä syystä koenkin aiheen olevan merkityksellinen itseni lisäksi myös muille, erityisesti heille, jotka kärsivät samoista ongelmista, mutta eivät uskalla tuoda sairauttaan julki. Toivon, että tutkimus antaa jollekin samoista ongelmista kärsivälle ajatuksia ja työkaluja käsitellä omaa depressiotaan, sekä rohkeutta kertoa omasta terveydentilastaan muille. Ainoa keino purkaa mielenterveysongelmien stigmaa on levittämällä tietoa yhteiskunnassamme ja hyväksymällä muiden ihmisten sairauksien lisäksi myös omamme vailla ennakkoluuloja.

4. TAITEELLINEN TUTKIMUS

”TAITEELLINEN TUTKIMINEN LÄHTEE TEKIJÄSTÄ, JOKA ON
OMAN TOIMINTANSA TUNTIJA JA JOKA ON KINNOSTUNUT
MYÖS KOKEMUKSENSA ESILLE TUOMISESTA OSANA
TUTKIMISTA.”

(Varto 2017)

Koska taiteellinen tutkimus on suhteellisen uusi tutkimusmenetelmä, on hyvä avata, mitä metodi pitää sisällään. Hannula on avannut artikkelissaan taiteellisen tutkimuksen reunaehdoja ja määritelmää, mutta muistuttaa kuitenkin, että taiteellinen tutkimus on metodina vasta kehittyvä omaehtoista alaansa ja työtapojaan hakeva ja rajaava, jonka mahdolliset virheet on hyväksyttävä. Oleellisinta tutkimukselle on kommunikaatio, tarve viestiä jostakin ja jollekin, ja avoimuus siitä, kuka tutkii, miten ja miksi ja mitä hän tutkii.

Jotta voisi olla taiteellista tutkimusta, täytyy olla taiteellista toimintaa. Kuten taiteelliseen tutkimukseen yleensä, tähänkin tutkimukseen kuuluu niin sanottu produktio-osio, jossa tietoa tuotetaan taiteellisen toiminnan avulla. Taiteellinen tutkimus metodivalintana ei muokkaa vain tutkimuksen käytäntöä, vaan myös tutkimustuloksia tutkimukselle asetettujen kysymysten kautta. Tälle tutkimukselle asetetut kysymykset ovat kytköksissä taiteelliseen työskentelyyn, joten niiden tarkastelu muilla metodeilla on käytännössä mahdotonta. Taiteellinen tutkimus ei kuitenkaan ole irrallinen tutkimusperinteestä, vaan taiteellisen tutkimuksen tavoitteena on tunnistaa menetelmiä, joita on mahdollista soveltaa myös muissa tutkimuskäytännöissä (Varto 2017). Tässä tutkimuksessa menetelmä kietoutuu taideterapian kautta psykologiaan, ja toivonkin, että taiteellisella tutkimuksellani on arvoa myös kyseisen tieteenalan näkökulmasta.

”Kattokäsitteenä taiteellisessa tutkimuksessa sopisi pitää ajatusta metodista karttana, joka kertoo sekä tutkimuksen tekijälle että sitä lukevalle miten, miksi ja minne tutkimus eteni niin kuin se teki.”

(Hannula 2001)

Taiteellinen tutkimus vaatii lähtökohdan tarkkaa selvittämistä ja avaamista, sekä sen tavoitteiden esille tuomista. Se, ettei metodilla ole selkeitä olemassa olevia ohjeita ja raameja laittaa tutkijan itsensä

vastuuseen tutkimuksen merkittävydestä, luotettavuudesta ja ymmärrettävyydestä. Luotettavuutta korostetaan luvussa, joka käsittelee tutkimuksen lähtötilannetta ja esioletuksia, jotta mahdolliset vinoumat tutkimuksen tuloksissa ovat näkyvillä ja tiedostettu (tässä tutkimuksessa käsittelen lähtötilannetta johdannosta lähtien, sekä osoitan esioletukseni työskentelyjaksoihin johdattavassa luvussa). Lisäksi tutkijan on oltava tietoinen valitsemistaan välineistä ja aineistosta, ja määriteltävä valinnan merkitys tutkimukselle sekä luotettavuuden että tutkimuksen oikeaan metodiin asettumisen näkökulmasta. Pätevä taiteellinen tutkimus on esitetty klassisen kirjallisen tutkimuksen esitystapoja noudattaen, johdonmukaisesti ja rehellisesti, ja tutkimuksen loppuosa kokoaa tutkimuksen aikana syntyneet kokemukset yhteen tulkintoineen (Hannula 2001).

Myös Varto painottaa taiteellisen tutkimuksen tekemisessä toiminnan menetelmien tunnistamisen ja tunnetuksi tekemisen tärkeyttä. Toteutettu menetelmä ja taiteellinen toiminta ovat aina tutkijan valintoja, jotka synnyttävät kokemuksia ja tuloksia tekijänsä mukaan. Oleellista onkin, kuinka valaisemme tutkimusta tarkkailemalla, kokeellisilla menetelmillä, rajaamalla, mallintamalla ja etäännyttämällä (Varto 2017, 77).

4.1 Taiteellisen tutkimuksen haasteita

Taiteellisella tutkimuksella on aina omat haasteensa, sillä vapaan muotonsa ansioista sen rakennetta voi olla hankala määrittää ja tulkita. Kuten Tuomas Nevanlinna pohtii, taide on ”epämääräistä” ja monitulkintaista ja erottuu täsmällisistä luonnontieteistä (Nevanlinna 2001). Taiteellinen tutkimus pohjaakin luotettavuutensa ja asemansa pätevänä tutkimusmetodina järjestelmällisyydestä ja avoimuudesta. Tämä järjestelmällinen alkuasetelma ja määrittely on kuitenkin haasteellinen, sillä taiteellinen prosessi tuotteessa kokemuksellista aineistoa, jonka luova prosessi voi kuljettaa ennalta määräämättömään suuntaan (Vadén 2001). Vadénin pohdinnan mukaisesti myös tämän tutkimuksen haasteena on säilyttää taiteellisen prosessin kokemuksellisuus ja olemalla samalla tietoinen positiostani tutkijana, sekä tutkimuksen raportointi noudattaen akateemisen tutkinnon suorittamisen perinnettä. Kokemuksellisuuden muuttaminen kirjalliseksi tutkimukseksi ei ole ongelmaton, ja pyrin parhaani mukaan välittämään taideprosessini nostamat tunnekokemukset lukijalle.

Taiteellinen tutkimus on usein, kuin myös tässäkin tapauksessa, subjektiiviseen kokemukseen perustuvaa: tutkimus ei ole luonnontieteellisen tutkimuksen perinteisen edellytyksen mukaan toistettavissa uudelleen ja uudelleen. Siitä huolimatta juuri tuo ainutkertaisuus on tämän tutkimuksen voimavara, sillä se mahdollistaa taiteellisen prosessin kokemuksellisuuden ja antaa sille mahdollisuuden kehittyä ja muuttua prosessin edetessä. On mahdotonta tutkia taiteen tekemisen vaikutusta yksilön henkiseen tilaan vailla subjektiivisuutta ja sillä edellytyksellä, että prosessin tulisi olla kenen tahansa toisinnettavissa.

Yrityksenäni välttää tai minimoida Vadénin painottaman ongelman tutkijan toimimisesta kokijana ja tutkijana paneuduin tutkimuksen kirjallisuuteen lähemmin vasta taiteellisen prosessini jälkeen. Tutkijapresenssi kokemuksellisessa työskentelyssä saattaisi muuttaa sen havainnointia merkittävästi, sekä piilovaikuttaa työskentelyn tavoitteisiin ja lopputuloksiin. Tavoitteenani oli, että taiteellinen työskentelyn alkuasettelu olisi mahdollisimman puhdas ja vapaa odotuksista. Voisi kuitenkin argumentoida, että jättämällä kirjallisuuteen paneutumisen kuvallisen työskentelyn jälkeiseen aikaan en saanut työskentelyyn esimerkiksi niitä taideterapeuttisen työskentelyn pohjatietoja, jotka olisivat saattaneet muuttaa prosessia tehokkaammaksi. Päätös oli kuitenkin ennen työskentelyjaksoa tehtävä, ja koin vähemmästä taustatiedosta olevan enemmän hyötyä kokemuksellisuuden säilyttämisessä.

5. TAIDETERAPEUTTINEN NÄKÖKULMA

”ALUSSA TAIDETERAPEUTTEINA TOIMIVAT MYÖS TAITEILIJAT.
HE SAATTOIVAT KOKEA, ETTÄ TRASFERENSSI-ILMIÖIDEN
SANALLISTAMINEN OLISI HÄIRINNYT SITÄ PROSESSIA, JONKA
KUVALLINEN TYÖSKENTELY KÄYNNISTÄÄ. HE OLIVAT
HUOMANNEET, ETTÄ KUVALLINEN TYÖSKENTELY SUOJATUS-
TILANTEESSA, ATELJEE-OLOSUHTEISSA, SAI AIKAAN PSYYKKISTÄ
MUUTOSTA, EHEYTYMISTÄ.”

(Aulio 2008)

Tutkimukseni prosessi ei suoranaisesti ole taideterapeuttinen hoitojakso, mutta sivuaa sen verran vahvasti taideterapian kenttää, että sen esille tuominen ja käsittely on relevanttia tutkimuksen kannalta. Erityisesti tunsin saavani vastakaikua suunnittelemaani taideprosessiin taideterapian ratkaisukeskeisistä lähestymistavoista. O’Hanlon ja Weiner-Davisin (1989) mukaan terapeutti koettaa ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa saavuttaa kolme asiaa: Ensimmäiseksi tehdä muutos toimintaan, joka koetaan ongelmalliseksi, toiseksi muuttaa tapaa nähdä kyseinen tilanne, ja kolmanneksi löytämään ratkaisuja ja vahvuuksia tilanteen ratkaisemiseksi. Näitä kolmea kohtaa pyöritin tehdessäni taidetta, sillä uusien työskentelytapojen löytäminen ja huonojen muokkaaminen ja karsiminen oli oleellista onnistuneen työskentelyjakson kannalta koko prosessin ajan.

Oleellista ratkaisukeskeisessä taideterapiassa on muutos, sillä ongelmia pahentavat toistuvat epäonnistuneet ongelmanratkaisuyritykset (Riley & Malchiodi 2010). Tämä oli varmasti suurelta osin syynä oman taiteellisen blokkini syntyyn ja kasvamiseen, sillä ajatukseni siitä, millaista jälkeä minun tulisi tuottaa ja tehdä loivat itselleni niin suuria odotuksia omasta työskentelystäni, että toistin samat virheet työskentelyni mielekkääksi tekemisessä uudelleen ja uudelleen. Syyllisyyden ja häpeän tunteet epäonnistuneista kokeiluista kehittivät taiteen tekemisen ympärille negatiivisen tunteen, ja sen sijaan, että olisin kerännyt rohkeutta uudelle yritykselle, minun olisi pitänyt istua alas ja miettiä, kuinka voisin muuttaa työskentelyäni ja lähestymistapaani taiteentekemiseen ylipäänsä.

Tutkimuksessani on siis taideterapeuttisia elementtejä, mutta en koe, että kuvallinen työskentely olisi esimerkiksi traumaattisia kokemuksiani purkavaa. Koska en ole taideterapeutti eikä minulla ole siihen vaadittavaa koulutusta, en lähde tietoisesti työskentelyssäni kaivelemaan asioita, jotka saattaisivat aiheuttaa ahdistusta ja kaivata asiantuntijan apua nousseiden tunteiden ja muistojen käsittelyyn. Prosessi käyttää elementtejä ratkaisukeskeisestä taideterapiasta, mutta keskittyy käytännössä niiden muurien purkuun, joita olen kuvallisen työskentelyn ympärille rakentanut vuosikausia. Toisaalta moni taidetta tekevä tai harrastava tietää kuvantekemisen olevan usein itsessään terapeutista ja rauhoittavaa: se on parhaimmillaan pakokeino arjesta ja arjen haasteista. Taide on aikaa itselle, väreihin uppoamista ja ajatusten ja muistojen jäsentämistä, uuden luomista.

6. TAITEELLINEN TYÖSKENTELY JA TUTKIMUSPÄIVÄKIRJAT

Pohdittuani masennuksen vaikutuksia taiteelliseen työskentelyyni päädyin toteuttamaan työskentelyjakson, jossa päivittäin haastaisin itseäni kuvalliseen työskentelyyn. Masennuksen aiheuttama itsetunnon rapistuminen kohdistui omalla kohdallani erityisesti omaan taiteelliseen tuotantooni, ja ajan kuluessa ja suuren tyytymättömyyden seurauksena kuvallisesta työskentelystä oli muodostunut ahdistusta aiheuttava tekijä. Koin palanneeni mielentilaltani takaisin yläasteelle, jolloin kaipasin omilta töiltäni fotorealistsuutta, ja häpesin tuotoksia, jotka tuolle tasolle eivät yltäneet.

Tyylini on aina ollut sarjakuvamainen, sillä inspiraatiota nuoruudestani asti olen saanut sarjakuvien lisäksi animaatioelokuvista sekä videopeleistä. Erityisesti nuorena minua kiinnosti videopelien hahmosuunnittelu, ja arkistoissani onkin lukuisia hahmo- ja henkilökuvia, usein fantasia- tai scifi-vaikuttein. Rakkauttani sarjakuvaan pääsin yliopistossa toteuttamaan myös vaihto-opintoaikani, kun pääsin opiskelemaan Japaniin mangaa, eli japanilaista sarjakuvaa. Ikävä kyllä, juuri tuon vaihto-opintoajan tapahtumien seurauksena sairastuin masennukseen pian Suomeen palattuani. Kyseiset tapahtumat eivät kuitenkaan liity kuvantekemiseen, joten niiden avaaminen tutkimuksen puitteissa ei ole relevanttia.

Masennukseen sairastuttuani kuvallinen työskentely vapaa-ajallani väheni rajusti: työskentelyä oli vaikea aloittaa, kuvat jäivät kesken ja keskeneräisten kuvien pariin oli mahdotonta palata. Arvostelin keskeneräisiä töitani rajusti, enkä nähnyt syytä jatkaa niiden työstämistä: näin vain virheitä, en potentiaalia. Yliopisto-opintojen yhteydessä osallistuin vielä taidekursseille, mutta suuren osan ajasta koin ahdistusta ja vertailin kädenjälkeäni muiden töihin kokien epävarmuutta ja huonommuutta. Oma sarjakuvamainen tyylini alkoi tuntua alempiarvoiselta ja koetin muuttella tyyliäni vastaamaan sen hetkisiä toiveitani, turhautuen oman mukavuusalueeni ulkopuolella yrittäen luoda jotain, mikä minulle ei ollut ominaista. Tällainen kokeileva lähestymistapa voi parhaassa tapauksessa olla hyvin antoisaa, mutta itselleni se aiheutti vain enemmän paineita kuvalliseen työskentelyyn.

Tutkimusosioni alkuperäisenä tavoitteena oli suorittaa kuukauden mittainen työskentelyjakso, jossa päivittäin keskittyisin taiteelliseen työskentelyyn kahden tunnin ajan. Tuo suunnitelma kuitenkin muuttui vuonna 2015, kun ulkoisten tekijöiden ja mahdollisesti vääränlaisen lähestymistavan yhteisvaikutuksena työskentelyjaksoni keskeytyi ja suorastaan pahensi kuvalliseen työskentelyyn liittyvää ahdistustani.

Palasin opinnäytetyöni pariin vuonna 2018 aloittamalla työskentelyjakson uudestaan, tällä kertaa hyvin erilaisin tavoittein. Toisin kuin ensimmäisessä kokeilussani, toisella työskentelyjaksollani tavoitteet eivät niinkään olleet taiteen laadussa tai töiden viimeistelyssä tai niiden ”edustavuudessa” suuremmalle yleisölle,

vaan kuvallisen työskentelyn aiheuttamissa tuntemuksessani, niiden kuuntelemisessa ja työskentelytapojen muuttamisessa tarpeen mukaan.

Lähtökohtaisesti tutkimukseni oli luonteeltaan niin kokeileva työskentelyosioiltaan, etten osannut odottaa juurikaan minkäänlaisia tuloksia. Ennakko-oletuksia työskentelyn toimivuudesta taiteellisen blokin murtamisessa ei ollut, oli vain toive siitä, että se voisi auttaa tilannettani, ja luoda edes jonkinlaista muutosta positiivisempaan suuntaan. Ajatuksenani kuitenkin oli, että tarvitsisin strukturoidut aikataulut työskentelylleni, jotta en antaisi masennuksen katkaista työskentelyäni. Tämä liiallinen aikataulutus ja kellon seuraaminen osoittautui kuitenkin ensimmäisen työskentelyjakson jälkeen enemmänkin haitaksi, kuin eduksi.

Jokaisen työskentelysession aikana ja jälkeen dokumentoin prosessia, ja seurasin taiteen tekemisestä nousevia tuntemuksia ja havaintoja kirjoittaen tutkimuspäiväkirjaa. Seuraavissa luvuissa avaan työskentelyjaksojeni prosessia sekä ajatuksiani prosessin eri vaiheissa päiväkirjamerkintöjen avulla.

6.1 Ensimmäinen työskentelyjakso

”TYÖSKENTELY HERÄTTI MINUSSA MONENLAISIA TUNTEITA. VÄLILLÄ NAUTIN, MUTTA HUOMASIN MYÖS TURHAUTUVANI NOPEASTI, JA MAALAAVANI USEAAN KERTAAN MÄRÄN MAALIN PÄÄLLE, KUNNES SE MENETTI TÄYSIN VÄRINSÄ JA MUUTTUI SILMISSÄNI SUTTUISEKSI.”

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 1. kausi 10/2015)

Ensimmäinen työskentelyjaksoni sijoittuu syksylle 2015, jolloin minulle oli diagnosoitu vaikea masennustila.¹ Vaikka kuntoni oli todella huono, ja jopa jokapäiväisestä arjesta selviytyminen tuotti haasteita, koin tuolloin työskentelyn aloittamisen erityisen tärkeäksi. Halu onnistua ja saada kiinni normaalista elämästä oli vahva, sillä pettymys itseen oli kovimmillaan. Henkisiä ja fyysisiä voimavaroja oli kuitenkin niukasti: pahimpina päivinä saatoin itkeä syyttä ja nukkua jopa 18 tuntia vuorokaudessa. Silti halusin hypätä tutkimusprosessiin, ja suunnittelin ja valmistelin jaksoa, jonka tuolloin ajattelin olevan ainoa työskentelyjakso tutkimuksessani.

Tutkimusjaksoni olin määritellyt seuraavasti: työskentelisin päivittäin kaksi tuntia kuukauden ajan piirtäen ja maalaten, mahdollisimman vähän luonnostellen. Halusin päästä tekemään ja maalamaan, jotta rima itse työn aloittamiseen ei nousisi liian korkeaksi. Valmistellessani jaksoa rakensin valmiiksi taulupohjia, jottei niitä tarvitsisi tehdä kesken kuukauden, ja valtasin paikan työskentelylle olohuoneen nurkasta. Pohdin aluksi työskentelyä kodin ulkopuolelle, mutta päädyin sijoittamaan työskentelypaikkani kotiin, sillä pelkäsin jaksamiseni lopahtavan, mikäli työskentelytilaan pääsy vaatisi ylimääräistä ponnistelua.

¹ Psykiatrian erikoislääkäri Matti Huttunen (2017) avaa masennusdiagnooseja seuraavasti:

”Masennustilat ovat oirekuvansa vakavuuden suhteen hyvin eriaisteisia. Sen mukaan masennustilat voidaan jaotella lievään, keskitasoiseen, vaikeaan ja psykoottiseen depressioon.

Oirekuvan vaikeusaste heijastuu yleensä toimintakykyyn. Lievästä oirekuvasta kärsivä kykenee yleensä käymään töissä, joskin tämä vaatii tavallista enemmän ponnistuksia, sillä toimintakyky on jonkin verran alentunut. Keskivaikeasta masennuksesta kärsivän työ- ja toimintakyky on selvästi heikentynyt, ja hän tarvitsee usein sairaalomaata. Vaikeasta tai psykoottisesta masennustilasta kärsivä on selvästi työkyvytön ja tarvitsee tiivistä tukea, usein myös sairaalahoitoa.”

Päiväkirjan pitäminen oli tutkimukselle tärkeää, jotta pystyisin muistamaan ja havainnoimaan tuntemuksiani ja ajatuksiani, joita kuvallinen työskentely varmasti nostattaisi. Ensimmäisen työskentelyjakson aikana oli kirjoittanut huomioita olotilastani ja tekemisestäni ennen kahden tunnin päivittäistä työskentelyä, sen aikana ja sen jälkeen. Tavoitteita kirjallisen materiaalin tuottamiselle ei sen muodon puolesta muuten ollut – toisin sanoen päiväkirjamerkinnot ovat suurimmalta osin tajunnanvirtaa ilman tiedostavampaa pohdintaa esimerkiksi siitä, mistä tuntemukseni kumpusivat tai spekulointia, miksi tein kyseisiä valintoja kuvallisessa työskentelyssäni.

Suunnittelemani työskentely sen sijaan oli hyvin tavoitteellista: halusin pystyä työskentelemään päivittäin kaksi tuntia, keräsin kautta varten isoja maalaus pohjia ja lähdin työstämään heti akryylimaalauksia, joka tekniikkana ei itselleni ole ominaisiin. Koin tarvetta voittaa itseni ja väsymyksen, sekä masennuksen aiheuttaman tekemättömyyden. Rakensin valtavat paineet työskentelyni ympärille, sillä uskoin, että tavoitteissa epäonnistuminen ei merkitsisi itselleni vain tutkimuksen horjumista, vaan se myös todistaisi, etten kykene suoriutumaan edes asiassa, joka ennen minulle on ollut mielekästä ja helppoa. Masennuksen nostattama itsekriittisyys ja pettymys itseän jylläsi vahvasti jo ennen kauden aloittamista, ja halu onnistua oli valtava: Onnistuminen saattaisi minulle varmuutta myös muille elämänalueille, jotka masennuksen myötä olivat kärsineet.

Ensimmäisen työskentelyjaksoni tuotantona syntyivät yksi valmis ja yksi keskeneräinen akryylimaalaus, joista jälkimmäistä en koskaan jatkanut valmiiksi. Lisäksi koettaessani kääntää ajatuksiani suorittamisen paineista muualle, piirsin elävän mallin luonnoksia ystävästäni, sekä palasin itselleni ominaisempaan kuvantekemisen tyyliin viivapiirustusta ja värimustetta yhdistelevässä työssä.

Jakson alkuvaiheessa yritin välttää piirtämistä ja itselleni tyyppillistä kädenjälkeä, sillä koin sen olevan ”huonoa taidetta”. Tuo oman sarjakuvamaisen tyylini halveksuminen kumpusi masennuksessani, sillä itseni arvostelu ja vähättely levisi vahvasti heti masennukseen sairastuttuani myös taiteeseeni. Myös päiväkirjojen kommentit ja huomiot liittyvät suurelta osin maalausjäljen arvioimiseen ja keskeneräisten töiden aiheuttamaan turhautumiseen.

”Uuden työn aloittaminen tuntuu vaikealta. En tiedä, onko työ jo valmis. En ehkä ole siihen täysin tyytyväinen kuitenkaan. Huomaan inhoavani minulle tyyppillistä sarjakuvamaista tyyliä maalauksessa.”

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 1. kausi 10/2015)

Lainauksen kaltaista kritiikkiä ja tyytymättömyyttä omaan tekemiseeni löytyy huomattavan paljon. Ennen masennukseen sairastumistani oma tyylini ei ole koskaan häirinnyt minua. Arkistoistani löytyy valtava määrä kuvia, jotka istuvat tähän ”sarjakuvamaiseen” tyyliin, ja niitä tehdessäni olen ollut lopputulokseen

erittäin tyytyväinen. Pohdin tuolloin päiväkirjamerkintöjeni ulkopuolella, liittyykö kuvallisen tuotantoni itsekritiikki normaaliin kehitykseeni taiteilijana, vai kumpuaako se depressiosta ja sen vaikutuksista itsetuntooni. Tätä kysymystä tulentarkastelemaan myöhemmin, sillä vastaukset siihen alkoivat muotoutua toisen työskentelyjaksoni aikana.

”Julkaisin kuvan valmiista työstä Facebookissa. Huomasin heti puolustelevani työtä: ”eihän kameralla saa värejä näyttämään niin kirkkailta”. Miksi olen niin huolissani muiden mielipiteistä, vaikka olen tyytyväinen maalaukseen ja itse halusin sen julkaista?”

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 1. kausi 10/2015)

Ensimmäisellä työskentelyjaksolla tarpeenani ja tavoitteenani oli selvästi ollut saada töitä valmiiksi. Valmis työ oli ollut asia, jota kohti olen pyrkinyt mahdollisimman nopealla tahdilla, nauttimatta itse työskentelystä. Onnistumisen kokemuksia olin saanut pystymällä työskentelemään kelloa vilkuilematta kaksi tuntia, ja ottamalla valokuvia teoksesta työskentelyn loputtua. Tämän jälkeen olinkin jo siirtynyt seuraavan teoksen työstämisen pariin. Valmiiseen työhön ja sen hyväksymiseen liittyi selvästi myös



Kissa (2015) Akryyli kankaalle.
Ensimmäisen työskentelyjakson käynnistänyt maalaus.

paljon pelkoa ulkoisesta kritiikistä, vaikka sitä epätoivoisesti kaipasinkin. Siitä kielii edellinen lainaus, jossa halusin laittaa teokseni ystäväni nähtäväksi, mutta pelkäsin palautetta. Hyvää palautetta saadessani huomasin myös epäileväni ystäväni kritiikkiä: lausuvatko he kohteliaisuuksia töistäni, koska tarkoittavat sitä, vai siksi, että minulle tulisi parempi mieli? Depression aiheuttama epäily ja huonommuuden tunne on niin voimakas, että se värittää ajatuksiani kaikesta kuvallisesta työskentelystäni ulkopuoliseen kritiikkiin.

Näin jälkeen päin analysoidessani paineita ja tavoitteita, joita itselleni rakensin, koko työskentelyjakso tuntuu rakentuvan väärille arvoille ja odotuksille. Vakava masennus aiheutti minussa tarpeen näyttää itselleni ja minut diagnosoineelle lääkärille, että kykenisin toimimaan normaalin ihmisen tavoin, joten

työskentelystäni tuli raakaa ja itsekriittistä, kuvallista tuotantoa arvostelevaa ja pienikin lipsuminen ajastetusta, päivittäisestä työskentelystä romahdutti oloani ja itsetuntoani entisestään.

Todellinen takaisku kuntooni tapahtui kahden viikon työskentelyn jälkeen, kun vanha koirani kuoli yllättäen. Täysin työskentelystä riippumaton tilanne ja suru oli jo muutenkin huonon henkisen tilanteeni takia niin kokonaisvaltainen, että se pakotti minut lopettamaan työskentelyjaksoni. Tämän lisäksi sen vaikutti haluuni palata kuvallisen työskentelyn pariin: seuraavan kerran tartuin siveltimeen vasta vuonna 2018, kun aloitin työskentelyjaksoni uudelleen – tällä kertaa hyvin erilaisin raamein.

6.2 Toinen työskentelyjakso

”EN SAISI ARVIOIDA TYÖTÄ KESKENERÄISENÄ, SILLÄ SILLOIN ON IHAN NORMAALIA, ETTÄ JOKIN MAALAUKSEN KOHTA POMPPAA SILMILLE, EIKÄ TUNNU ISTUVAN MUUHUN TYÖHÖN. TÄLLÄ KERRALLA TUON ÄRSYTYKSEN AIHEUTTI SARJAKUVAMAINEN SILMÄ VERRATTUNA MUUHUN TYÖHÖN, JOKA ON MAALAU SJÄLJELTÄÄN HUOMATTAVASTI ELÄVÄISEMPI.”

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 2. kausi 2/2018)

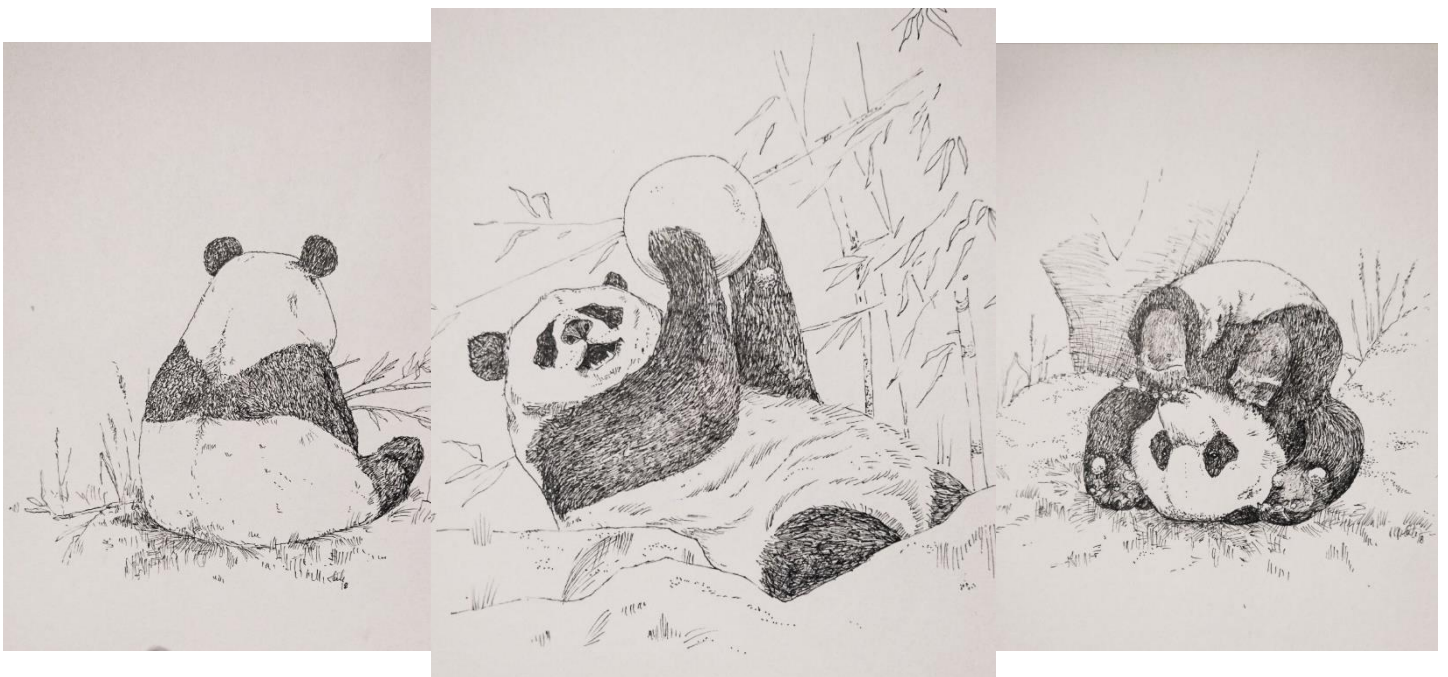
Toinen työskentelyjaksoni alkoi hyvin erilaisista lähtökohdista kuin ensimmäinen: vakavan masennuksen kausi oli jo lähtenyt helpottamaan ja olin viimeiseksi diagnoosikseni saanut lievän masennuksen. Yleinen mielialani ja jaksamiseni oli huomattavasti parempi, ja tunsin, että minulla oli voimavaroja taiteelliseen työskentelyyn huomattavasti enemmän. Koska olin jo suorittanut yhden työskentelyjakson, tiesin jo mitä odottaa. Tiesin myös, mitkä olivat viimeksi olleet kompastuskiveni, ja mitkä asiat olivat työskentelyssäni toimineet, joten uudistin tavoitteitani ja pohdin työskentelyn merkityksiä itselleni ennen jakson aloittamista uusin silmin.

Suurin työskentelyn mielekkyyteen vaikuttava tekijä oli selvästi ollut tuskastuminen siitä, millaista taidetta minun tulisi tehdä. Oliko minun hyväksyttävää tehdä kuvia omalla sarjakuvamaisella tyyllilläni viivapiirustustekniikalla paperille, vai tulisiko minun maalata realistisia, suuria akryylimaalauksia kankaalle. Olin selvästi ensimmäisen työskentelyjaksoni aikana ajatellut, että vain jälkimmäiset kelpaisivat, ja olisivat

jollain tapaa tarpeeksi ammattitaitoisen oloisia tutkimukseen. Tämän ajattelumallin halusin nyt kokonaan karistaa mielestäni toista tutkimusjaksoa varten, ja keskittyä nauttimaan itse prosessista lopputuloksen kritisoimisen sijaan. Tämä tavoite mielessäni lähdin liikkeelle tekniikoista, joissa koin olevani parhaimmillani: viivapiirustuksesta musteella ja sen yhdistämisensä akvarelleihin. Ajatuksia taiteen tyylin ja työskentelyn laadun kelpaavuudesta toki tuli, mutta koetin olla takertumatta niihin.

Toinen muutos koski ajankäyttöä: en halunnut sitoa tekemistäni enää aikaan, sillä huomasin ensimmäisellä jaksolla, että erityisesti huonoina päivinä, jolloin mielialani oli matala, väkisin kuvan pusertaminen tuntui ahdistavalta, eikä ollut lopulta positiivinen asia pitkäaikaisen työskentelyn näkökulmasta. Kun taiteen tekemisestä tuli minulle pakko, siitä tuli työ, rasite, ja ahdistuksen aiheuttaja, johon liittyi paljon paineita. Tuolloin keskiöön nousi taas edistyminen ja kuvan valmistuminen, ei työskentelystä nauttiminen. Tästä syystä päätin aloittaa työskentelyn päivittäin, mutta jatkaa vain niin kauan, kuin se minusta tuntui mielekkäältä.

Viimeisenä tartuin pohtimaan tuottamieni kuvien yleisöä. Viimeksi tein taidetta tutkimukselleni, en itselleni tai läheisilleni. Töiden arvottaminen liittyi vahvasti siihen, että koin tarpeelliseksi tuottaa töitä, jotka kehtaisin vaikka ripustaa näyttelytilan seinälle lopputyöni valmistuttua. Se ei kuitenkaan tavoitteena ollut työskentelyn mielekkyyden kannalta hedelmällistä, vaan aiheutti turhia paineita ja negatiivisia tuntemuksia liittyen taiteelliseen työskentelyyn. Nyt halusin unohtaa tuon yleisön, ja keskittyä luomaan taidetta itselleni ja läheisilleni – niille ihmisille, joiden mielipiteellä minulle oikeasti olisi väliä. Toisen tutkimusjakson aikana syntyikin maalauksia omalle seinälleni sekä lahjoiksi ystäväilleni. Jo tunne siitä, että valmis työ ilostuttaisi



**Kolme viivapiirustusta lahjaksi ystäväille.
Toinen työskentelyjakso.**

läheistä ihmistä, antoi paljon voimavaroja ja hyvää oloa työskentelyyn, ja kantoikin mielekkyyttä taiteen tekemisessä läpi jakson ja sen jälkeenkin.

”Tekemiseen innoitti ystävä, jonka sovin näkeväni tulevalla viikolla, ja halusin ilahduttaa häntä jotenkin. Työskentelystä tulikin siis kevyttä piirtämistä, joka tuntui nostavan mielialaani – ehkä myös siksi, että koin tekeväni jotain mukavaa jollekin toiselle.”

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 2. kausi 1/2018)

Ensimmäisellä työskentelyjaksolla ulkopuolisten pettymysten ja paineiden vaikutus työskentelyyn korostui koirani kuollessa. Vaikka yhtä dramaattista kokemusta ei toiseen jaksoon liittynytkään, taiteeseen tai tutkimukseen liittymättömien vastoinkäymisten aiheuttama ahdistus muokkaa tuntemuksiani työskentelystäni vahvasti. Vuoden 2018 olin alkanut korjaamaan masennuksen romauttamaa uni- ja päivärytmiäni. Syvän masennuskauden aikana saatoin nukkua vuorokaudessa jopa 18 tuntia, ja syöminen oli olematonta. Vaikka mielialani oli kohentunut, hidasti vakavalta masennuskaudelta jäänyt epämääräinen päivärytmi mielialan ja elämänlaadun paranemista.

Aamulla mokasin unirytmieni korjaamisen, mikä on ollut projektini jo yli kaksi viikkoa: aamu kahdeksan sijaan pääsin sängystä ylös vasta kymmenen pintaan torkutettuani herätyskelloani useita kertoja. Pettymys itseeni siirtyi myös maalaamiseen, ja inhosin jokaista siveltimenvetoani.

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 2. kausi 2/2018)

Ympäristön ja työskentelyyn vaikuttavien tekijöiden poistaminen on mahdotonta, mutta niiden auki kirjoittaminen ja pohtiminen työskentelyn jälkeen erosi huomattavasti ensimmäisestä tutkimusjaksosta. Toisella tutkimusjaksolla lievän masennuksen aikaan olen kyennyt arvioimaan oman ahdistumiseni ja pettymykseni syitä, ja siten olemaan itselleni armollisempi itsekritiikkini suhteen.

Toimintakykyäni lievän masennuksen aikana verrattuna ensimmäisen kauden vakavaan masennukseen näkyy päiväkirjamerkinnöissäni selvästi. Sen lisäksi, että olen kyennyt konstruoimaan pohdintaan koskien tuntemuksiani, myös kirjoitustyyli poikkeaa jaksoilla huomattavasti: vuoden 2015 ja 2018 tutkimuspäiväkirjat ovat kuin kahden eri henkilön kirjoittamia. Vakavan masennuksen kautena verbaalinen ilmaisuni on todella kankeaa. Lauseet ja kappaleet ovat lyhyitä kommentteja vailla pohdintaa ja muotoilua, ja keskittyvät usein negatiivisten tunteiden purkamiseen tekstin muodossa. Tekstissä ei ole havaittavissa kirjoittamisen vaikutusta tekemiseen, sen kokemiseen tai työskentelytapojen muuttamiseen tuntemuksien perusteella. Lievän masennuksen aikana sitä vastoin teksti on rakenteeltaan ja sisällöltään kehittyneempää ja huomattavasti miellyttävämpää lukea. Tekstissä on selviä kappalejakoja, tuntemuksen esittelyä ja sen

syiden pohdintaa, sekä ideoita negatiivisten tuntemuksien välttämiseksi. Tästä syystä toisen työskentelyjakson teokset ja tekniikat ovat monipuolisempia: ne vastaavat paremmin kulloistenkin mielialojen ja tavoitteiden tarpeisiin. Tämä vaikuttaa huomattavasti taiteellisen työskentelyn mielekkyyteen ja hyötyyn mielialan kohottamisen näkökulmasta.

Toinen tutkimusjakso käynnistyi alun perin pidemmän työskentelyjakson tarpeesta, sillä ensimmäinen jaksoni oli kestänyt kuukauden sijaan vain kaksi viikkoa. Eri masennuksen vaikeusasteet nostivat kuitenkin tärkeäksi osaksi tutkimusta kysymyksen: minkä asteisessa masennuksessa ja elämäntilanteessa tämänkaltaisen työskentely ylipäättään on mahdollista? Tämäkin kysymys tulee olemaan tärkeässä roolissa pyrkiessäni vastaamaan tutkimuskysymyksiini seuraavissa luvuissa.



Toisella työskentelykaudella käsittelin koirani kuolemaa taiteellisen työskentelyn keinoin.

7. MATERIAALIN KÄSITTELY JA TULKITSEMINEN

Kuten useimmissa laadullisissa tutkimuksissa, tässäkin tutkimuksessa aineiston käsittelyyn on käytetty sisällönanalyysia. Tuomen ja Sarajärven (2009) sisällönanalyysin ohjein päädyin teemoittelemaan tutkimuspäiväkirjoista nousseita kommentteja, ajatuksia ja tuntemuksia. Kyse on siis aineiston ryhmittelystä erilaisten aihepiirien, teemojen, alle.

Päiväkirjoissani esille nousseet ajatukset kietoutuivat erityisesti kolmen pääteeman ympärille. Ensimmäisenä oli voimakas itsekritiikki: virheiden etsiminen ja omaan kädenjälkeeni turhautuminen ei vain romuttanut intoani taiteelliseen työskentelyyn ja siitä nauttimiseen, vaan myös aiheutti pelkoa epäonnistumisesta jo ennen työskentelyyn ryhtymistä. Lähdinkin pohtimaan, mikä merkitys itsekritiikillä on taiteellisessa työskentelyssä, ja mikä on sen paikka?

Toinen selvä teema kumpusi tuosta kriittisyydestä. Tunne siitä, että kädenjälkeni ei olisi tarpeeksi hyväksyttävää, nostaa esille kysymyksen: mitä on taide ja kuka sen määrittelee? Tämä kysymys nousee taidekeskusteluissa esille maailmanlaajuisesti, kun pohditaan, onko taidetta vain institutionaalinen, niin sanottu kriitikoiden hyväksymä taide, vai myös taiteilijan itsensä taiteeksi arvottama teos.

Päiväkirjamerkinnöissäni katsoin omaa työskentelyäni jatkuvasti kriitikoin silmin, ja arvostelin omaa kädenjälkeäni kovin sanankääntein: tuskailin, onko teokseni tarpeeksi hyvä, millaista mediaa tai tekniikkaa minun tulisi käyttää ja millaisia aiheita kuvata, jotta teokseni olisi tarpeeksi hyvä – ”hyväksyttävä”.

Tämä tunne siitä, että jonkun muunkin tulisi siis hyväksyä kädenjälkeni hyväksi, liittyikin suoraan kolmanteen pääteemaan, kysymykseen siitä, kenelle teen taidetta? Suuri osa kuvantekemiseen kohdistuvasta ahdistuksestani liittyi painavaan tunteeseen siitä, etten kehtaisi näyttää taidettani kenellekään. Pelkäsin kommentteja, odotin väheksymistä, ja valmistelin itseäni jo henkisesti satuttaviin sanoihin. Kenelle siis oikeastaan tein taidettani? Itselleni, ystäväilleni vai suurelle yleisölle? Mistä kumpusi tarve jakaa töitani sosiaalisessa mediassa? Näitä kysymyksiä ja työskentelypäiväkirjoistani nousseita teemoja käsittelen seuraavissa luvuissa, lopuksi pohtien, kuinka masentunut voisi välttää näitä negatiivisia tuntemuksia ja ahdistusta nostattavia ongelmakohtia, ja siirtyä pois haitallisista ajatusmalleista kohti hyväksyvämpää ja henkisesti hedelmällisempää taiteentekemistä.

Kaikki teemat ovatkin siis limittäisiä, ja niiden täydellinen irrottaminen toisistaan on mahdotonta: yhtä keskustelua ei olisi ilman toista. Tutkimusmateriaalin teemoittelu oli kuitenkin oleellista, jotta materiaalin käsittely, ymmärtäminen ja analysoiminen olisi ylipäättään mahdollista.

7.1 Depressio ja kritiikki

”HUOMASIN ALOITTAESSANI MYÖS VAIKEUDEN KEKSIÄ
AIHETTA, JOSTA MAALATA. HALUAISIN KOKEILLA
PALETTIVEITSILLÄ MAALAUSTA ENEMMÄN TUNTEELLA JA
ROHKEAMMIN, MUTTA KOEN, ETEN LUOTA ITSEENI. PELKÄÄN
EPÄONNISTUMISTA JA TAULUPOHJIEN JA MAALIEN
'TUHLAUSTA'.”

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 2. kausi 2/2018)

Masennuksen aikana suurimpia ongelmiani on ollut sairaudelle tyypillinen itsetunnon heikkeneminen ja alemmuuden tunteet (mielenterveystalo.fi, 2013), jotka ovat erityisesti kohdistuneet tekemiini ja tuottamiini asioihin, kuten taiteeseen. Tämä onkin ollut suurin aiheuttaja taiteellisen blokkini synnyssä, joten osasin odottaa huonommuuden tunteiden nousevan pintaan työskentelykauteni aikana. En kuitenkaan arvannut, että oman työskentelyyni kohdistamani kritiikin lisäksi esille nousisi myös pelkoni muiden osoittamasta kritiikistä – oli se sitten todellista tai kuviteltua.

Kommentteja peloistani taiteen tekemiseen ja arvostelua työskentelyni eri vaiheissa nousee päiväkirjamerkinnöissä esille jatkuvasti. Erityisesti ensimmäisellä työskentelyjaksolla, jolloin kärsin vakavasta depressiosta, merkinnät ovat hyvin negatiivisesti värittyneitä ja jopa julmia. Selvää ei kuitenkaan ole, mihin töitani oikein vertaan. Koin tarpeelliseksi tuottaa nimenomaan maalauksia kankaalle: suuria teoksia, jotka aikaisempaa tuotantoani tarkastellessa ei ole lainkaan minulle ominaista. Oma tyylini, jota kuvailen toistuvasti sarjakuvamaiseksi, nousee kritisoinnin kohteeksi useasti. Halusin irrottautua tuosta tyylistä, hyväksymättä sitä hyväksi tai sopivaksi tähän tutkimukseen.

”Pelottaa, pystynkö maalaamaan joka päivä. Mitä jos en vain saa mitään aikaan? Isot maalaus pohjat pelottavat jo valmiiksi. Täytyy rakentaa myös pienempiä.”

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 1. kausi 10/2015)

Itsekritiikin lisäksi toinen voimakkaasti tutkimusjaksojani varjostava tekijä on epäonnistumisen pelko. Itselleni jokseenkin vieras työskentelytapa yhdistettynä masennusoireiluun nostaa rimaa työskentelyn aloittamisesta korkeammalle ja saa aikaan pelkoja jo ennen työskentelyä. Professori ja psykiatri Matti

Huttunen käsittelee masennuksen hallintaan liittyvässä artikkelissa epäonnistumisen tunteisiin ja pelkoihin liittyviä ongelmia, ja tarjoaa tapoja ajatusten siirtämisestä negatiivisesta positiiviseen. Itsekritiikiltä ja pelolta ei voi kuitenkaan täysin välttyä, etenkin kun prosessi on osa tutkimusta, jossa mukana ovat odotukset opinnäytetyön pätevyydestä ja luotettavuudesta.

Kritiikki nousikin yhdeksi teemaksi käsitellessäni tutkimusaineistoani. Kritiikki ei ole asia, joka on taiteesta ja sen tekemisestä irrallinen – päinvastoin: koen, että taiteilijan ilmaisun kehittymiselle itsekritiikki on erityisen tärkeää. Ajatus taiteilijasta, joka pitää omaa kädenjälkeään täydellisenä, eikä näe tarvetta työskentelyssään itsekritiikkiin eikä sitä kautta paikkaa kuvataiteelliselle kehittymiselle, kuulostaa suorastaan huolestuttavalta.

Ville Hänninen kirjoittaa artikkelissaan ”Miksi kritiikillä on väliä?” kritiikin merkityksestä taiteessa. Hänninen perustelee taiteen kritiikkiä sen tuomalla ”legimiteetillä”. Hän käyttää esimerkkinä sarjakuvan nousua taidemuodoksi: kriitikoiden huomio ja toimittajien kiinnostus sarjakuvaan nosti kritiikit samoille sivuille muiden taidemuotojen kanssa, ja arvotti siten sarjakuvan yhtä päteväksi taidemuodoksi muiden joukkoon (Hänninen 2010). Vaikka hänen tulokulmansa aiheeseen on taidekriitikon ja -toimittajan silmin, voidaan samaa perustelua liittää myös taiteilijan itsekritiikkiin ja sen merkitykseen. Koen, että taiteilijan itsekritiikki tuo taiteelle Hännisen sanoin legimiteettiä. Vaikka itsekritiikki ei nostakaan teosta taidekriitikon artikkelin tavoin suuren yleisön tietoisuuteen, se on omalla tavallaan arvottavaa: taiteilija tarkastelee työtään taideteoksena ja kehittää taiteellista toimintaansa: miettii mitä olisi voinut tehdä toisin, mikä on onnistunut, miten teos tuo esille tarkoituksensa ja merkityksensä, välittykö siitä tunne tai aihe, jota taiteilija tavoitteli, ja niin edelleen. Samankaltaista kritiikkiä tuskin antaisimme luonnokselle, jota emme ole tarkoitaneetkaan kuin omille silmillemme – ehkä vain tutkielmaksi varsinaista teosta varten. Arvioidessaan teostaan ja toimiessaan omana taidekriitikkonaan taiteilija kehittää omaa osaamistaan ja samalla hyväksyy oman teoksensa kriittisen tarkastelun kohteeksi ja siten taideteokseksi. Kritiikki on siis merkittävä osa taiteellista toimintaa ja sen kehittämistä, mutta tärkeäksi kysymykseksi tutkimusjaksoistani ja pohdinnastani nousikin kritiikin laatu: Millainen kritiikki on hedelmällistä taiteellisen työskentelyn kannalta, kun tekijänä on masennuksesta kärsivä henkilö?

Kun puhun kritiikistä, on tärkeää muistaa, etten tarpeellisella kritiikillä ja teoksen kriittisellä tarkastelulla tarkoita negatiivisten asioiden tai epäonnistumisten poimimista. Kritiikin tehtävä on tukea kasvua, ei etsiä virheitä. Reima Launonen tiivistää artikkelissaan huonon kritiikin määritelmän oivallisesti:

”Kriittisyys on huonoa silloin, jos sen pääpaino on pelkän oman pahan olon tai turhautumisen ulos purkamisessa eikä epäkohtien esille nostamisessa tai pyrkimyksessä parantaa niitä.”

(Launonen, 2018)

Erityisesti ensimmäisen tutkimusjaksoni aikana näin kädenjälkeni hyvin negatiivisesti, eikä itsekritiikkini ollut mitenkään hedelmällistä tai työskentelyäni kehittävää, vaan päinvastoin lannistavaa ja ahdistusta lisäävää.

”Mieliala näkyi maalaamisessa paljon. En ollut tyytyväinen oikein mihinkään, arvioin jatkuvasti mittasuhteita valokuvan ja maalauksen välillä ja etsin virheitä, joita olin viime kerralla tehnyt. Jaksoin maalata yhtäjaksoisesti kuitenkin 55 minuuttia. Työskentelyn jälkeen halusin vain nopeasti pestä välineet, enkä enää katsoakaan maalausta, jonka sain valmiiksi. Löytäisin siitä varmasti lisää virheitä. Koetan sanoa itselleni, että kyse ei ole maalauksesta, vaan mielialastani. Tällä hetkellä löytäisin varmasti virheitä työstäni, vaikka olisin juuri maalannut Mona Lisan.”

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 2. kausi 2/2018)

Yllä kuvatun kaltaisia ajatuksia työskentelystäni löytyy päiväkirjamerkinnöistä lukuisia. Sen sijaan pohdintaa, mistä ajatukset kumpuavat tai miksi koen kädenjälkeni tuona hetkenä huonoksi tai tekemisen ahdistavaksi, on hyvin vähän – puhumattakaan siitä, että olisin koettanut kritiikkini kautta kehittää työskentelyäni tai etsiä vastapainoksi työskentelystäni positiivisia huomioita. Itsekritiikkini olisi siis Launosen määritelmän mukaan ehdottomasti huonoa kritiikkiä, sillä päivä kirjan kommenteista välittyä voimakkaasti turhautuminen ja sen purkaminen negatiivisin huomioin ja kommentein.

Taitelijalle tärkeä itsekriittisyys pitäisi siis saada muutettua rakentavaksi, hyväksi kritiikiksi. Erityisen tärkeää huonon itsekriittisyyden kitkeminen on juurikin masennusta sairastavalla, jolla positiivisen kokemukset ja onnistumisen tunteet olisivat tärkeitä mielen kohentumisen ja siten paranemisen kannalta (Huttunen 2017). Käytännössä masentuneelle voi olla lähes mahdotonta löytää tekemisestään hyvää. Pohdinkin, kuinka kritiikin laatua voisi kehittää käytännössä tutkimusjakson kaltaisessa työskentelyssä – tai masentuneen taiteellisessa toiminnassa ylipäänsä, jossa koulutettu taideterapeutti ei ole ohjaamassa keskustelua ja ajatusten suuntaa.

Yhtenä mahdollisuutena ehdottaisin työskentelyn avuksi päiväkirjamerkintöjen suunnittelua, esimerkiksi ennalta määriteltyjä kysymyksiä, jotka ohjaisivat työskentelyn kirjallista käsittelyä kehittävämpään ja positiivisempaan suuntaan. Työskentelypäiväkirjan pitäminen oli itselleni merkityksellistä, sillä saatoin seurata jälkikäteen omaa kehitystäni työskentelyjaksolla, ja palata analysoimaan tuntemuksiani ja niiden syitä. Tästä syystä suosittelen kirjallista pohdintaa jokaiselle samassa tilanteessa olevalle. Itsekriittisyyden purkamisen kannalta olisi kuitenkin ollut tärkeää pohtia kyseisiä asioita jo itse tilanteessa, jossa ne syntyivät, ja ohjailla pohdintaa esimerkiksi kysymällä negatiivisten huomioiden vastapainoksi mikä työskentelyssä onnistui?

Toisena vaihtoehtona näen ulkopuolisen henkilön osallistumista teosten kriittisessä tarkastelussa. Usein masentuneen voi olla hankalaa, ellei jopa mahdotonta, löytää positiivisia puolia tai onnistumisia tekemisistään. Ulkopuolinen henkilö, jolla on ammattitaitoa rakentavaan taidekriittikkiin, sekä ymmärrystä palautetilanteen herkkyyteen masennusta sairastan ollessa kyseessä, olisi ollut merkittävä apu sekä itsetuntoni, että taiteellisen ilmaisuni kehittämisessä.

7.2 Taiteen määritelmä ja sen merkitys

”AINOA ASIA MIKÄ PAINAA MIELTÄNI ON EDELLEEN AJATUS
SIITÄ, ETTÄ TEKEMISENI ON 'PIIRTELYÄ' TAI 'RAAPUSTELUA',
EIKÄ KUUNNOLLISTA KUVATAIDETTA. VAIKKA KUINKA KOETAN
JÄRKEILLÄ TUOTA AJATUSTA VASTAAN, EN SAA SITÄ
MIELESTÄNI. EN SIIS OLE TYYTYVÄINEN TÖITTENI TASOON TAI
NIIDEN HAASTAVUUTEEN, NIIDEN NS. ”KUVATAITEELLISEEN
ARVOON”, MITÄ SE SITTEN TARKOITTAAKIN.”

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 2. kausi 2/2018)

Läpi tutkimuspäiväkirjan mieltäni painaa oman kädenjälkeni arvo. Onko tekemiseni taidetta ja tarpeeksi hyvää? Vertaan selvästi töitäni johonkin kuvitteelliseen ajatukseen siitä, mitä hyvän taiteen tulisi olla ja ahdistun siitä, onko minun kuvani tarpeeksi taidokkaita tai tärkeitä ollakseen edes olemassa. Lähdinkin tämän pohjalta pohtimaan, mitä taide ylipäättään on taidetta - saati hyvää taidetta - sekä jahtaamaan syitä sille, miksi koin oman tekemiseni arvosta niin suurta ahdistusta.

Taiteen olemuksen määrittely ja taiteen tunnistaminen on kulkenut vuosisatojen aikana useita polkuja ja jakanut mielipiteitä. Roomalainen runoilija Horatius määritteli taiteen elämyksien tuottajana ja opettajana, Aristoteleen määritelmää mukaillen (Eldridge 2003, 56). Taiteen elämyksellisyyttä ja sen herättämiä tunteita ovat pitäneet taidetta määrittelevinä tekijöinä myös useat taideteoreetikot, kuten Addison, Burke ja Kant. Addisonin ja Burken ajatukset 1700-luvulla syventyvät taiteen estetiikan ja erityisesti kauneuden ympärille (Shelley 2006), arvottaen taiteen tuomaa mielihyvää. Kantin ajatukset lisäävät onnistuneen taiteen kokemukseen taiteen alkuperäisyyden ja esimerkillisyyden, sekä taiteilijan lahjakkuuden – nerouden - vaatimuksen. Vaikka Kant kirjoittaa lahjakkuudesta ja nerosta taiteen takana, ei taiteilijan omista päämääristä taiteessa juurikaan ole puhetta. Myöhemmät teoreetikot ovat tehneet pesäeroa luonnon muokkaamiin muotoihin ja ihmisen tekemään taiteeseen, sekä laajentaneet esteettisen kokemuksen käsitystä taiteessa kauneuden ulkopuolelle.

Suurimpana ongelmana taiteen määrittelyssä tunnereaktion aiheuttajana on henkilökohtainen maku ja mieltymykset taiteen vastaanottajilla, sillä erilaiset teokset synnyttävät hyvin erilaisia reaktioita eri ihmisissä - tai ei niitä lainkaan. Eldridge toteaaakin, että teoksia ei voi kunnolla tunnistaa tai arvottaa ymmärtämättä niitä: toisin sanoen vastaanottajan pitäisi tietää ja tunnistaa syyt, miksi taiteilija on tehnyt

sellaisia valintoja teoksessaan, kuin on. Eldridge ei näe syytä olla pitämättä taideteoksena työtä, joka on tehty taiteeksi tunnustetulla välineellä ja taiteellisia päämääriä tavoitellen, oli kyseessä sitten tunnustetun taiteilijan tai opiskelijan teos. Taide voidaan siis määritellä sen mukaan, mikä on ollut tekijän ilmaisun tavoite, ja määritteleekö hän itse taiteensa taiteeksi. Sen sijaan taiteen arvo saattaa vaihdella, mutta se, kuka sen määrittelee jakaa mielipiteitä, sillä arvottamiseen osallistuvat niin maku, tunteet, instituutiot, maine kuin rahakin (Eldridge 2003).

Taiteen tunnistamisen ja arvottamisen haasteet ovat synnyttäneet taideteoreetikoiden ja -filosofien keskuudessa useita koulukuntia. Smithin ja Bourdieun subjektivismin mukaan taidetta määrittelevät henkilökohtaiset maut ja mieltymykset. Subjekttiivinen taiteen määrittely jyrää ajatuksen, jonka mukaan jokin instituutio, kuten taidemuseo, voisi vastata taiteen tunnistamisesta ja arvottamisesta, ja jättää taidekriitikot vaille sananvaltaa: taide on jokaisen vastaanottajan itse määriteltävissä. Dickie puolestaan nojaa taiteen määrittelyn ajatuksensa institutionaaliseen teoriaan, jonka mukaan taideteos on artefakti, jolle sosiaalisen instituution puolesta toimivat henkilöt ovat myöntäneet taiteen aseman. Hän kuitenkin muistuttaa, että myös huonoa taidetta esiintyy taidemaailman esille tuomana, joten taiteen arvottaminen jää vastaanottajan vastuulle. Historiallinen ja narratiivinen koulukunta pitää taideteokselle tärkeänä, että taidetta kohdellaan taideteoksena ja että se polveutuu taiteen traditiosta. Carroll esittää, että taiteen tunnistamiseen vaikuttavat taideteoksen ympärille asettuvat narratiivit, kuten kuraattorien saatetekstit ja kriitikoiden kommentit. Subjektivismille vastakkainen objektivismi puolestaan linjaa, että jotkut makuarvostelmat ovat oikeita, toiset taas väärä. Savile arvioi, että hyvä taide kestää aikaa, eli säilyy huomiomme kohteena pitkään, perustuen yleisön oikeelliseen makuarvosteluun (Eldridge 2003, 165-188).

Jokaiseen objektiivisuuteen kallistuvaan taiteenmääritelmään liittyvät omat ongelmansa ja haasteensa taidemaailman ja auktoriteetin asetuksista eri aikakausien ja kulttuurien taidekäsityksiin ja makueroihin. Vaikka Smithin subjekttiivinen taidekäsitys on kiehtova, se tuntuu antavan turhankin paljon liikkumavaraa: jos jokainen määrittelee taiteen itse oman makunsa mukaan, mikä tarve meillä enää olisi taidekeskustelulle tai -kriitikille? Miten taiteesta voisi ylipäättään kirjoittaa?

Taiteen tunnistamiseen tai sen arvottamiseen ei ole siis mutkatonta vastausta. Eldridge tiivistää kuitenkin taiteen olemusta ja sen määritelmää esteettisten sisältöjen kautta seuraavasti:

”Voidaan siis ajatella, että taideteokset esittelevät jonkin aiheen tai että niiden muotosommitelma herättää mielihyvää. Tämän asemasta voi kuitenkin olla tärkeää korostaa, että taideteokset syntyvät ihmisen toiminnasta - ne tehdään, ne eivät ole pelkkiä jäljitelmiä tai muotoja. [...] Vaikka taideteokset esittelevätkin jonkin aiheen ja tuottavatkin mielihyvää sommittelullaan, teoksia tehdään myös siksi, että tekijä onnistuisi välittämään jotain ’sisäistä’ (kuten asenteen, näkökulman, tai teoksen aiheeseen kohdistuvan tunteen).”

(Eldridge 2003, 76)

Sederholm jättää määritelmässään taiteelle vielä enemmän liikkumavaraa arvioidessaan taiteen olevan yleisen arvion mukaan minkä tahansa esineen tai materiaalin muokkaaminen joksikin toiseksi. Tällöin taiteen määrittelyn fokus onkin tekemisessä, prosessissa, johon tarvitaan taitoa. Omana huomautuksenaan taiteenmääritelmään Sederholm lisää nykytaiteelle tärkeän narratiivin tai syyn, joka myös tekee osansa taiteen määrittelyssä ja arvottamisessa, eli miksi taiteilijaa on tehnyt kyseisen teoksen – toteutuksen laadusta ja vastaanottajan mausta riippumatta (Sederholm, 2000).

Tutkiessani erilaisia taiteen määrittelyyn ja arvottamiseen liittyviä teorioita lähdin pohtimaan, kuinka itse arvotan taiteen ja mikä on minun henkilökohtainen makuni. Miksi masennus aiheutti niin voimakasta epäytytyväisyyttä omaan kädenjälkeeni ja miksi käsitys taiteesta tai sen arvosta oli muuttunut masennukseen sairastumisen myötä.

Sarjakuvamainen tyyli on seurannut minua yläasteikäisestä lähtien, kun kiinnostuin niin eurooppalaisesta kuin japanilaisestakin sarjakuvasta. Videopelit värjivät osaltaan innostustani kuvataiteeseen, ja suurin osa vapaa-ajan tuotannostani olikin läpi lukion hahmosuunnitelmia, fanitaidetta sekä sarjakuvia. Nautin piirtämisestä ja maalaamisesta, ja olin ylpeä kädenjäljestäni. Innostustani lisäsi samanhenkiset opiskelukaverit, joiden kanssa jaoimme viikonloppuisin piirtämiämme uusia sivuja jatkettuamme pitkiä sarjakuvatarinoitamme. En kuitenkaan koskaan pysähtynyt miettimään, oliko tuotantoni taidetta, sillä tuolle keskustelulle ei ollut tarvetta, sillä luominen oli minulle samalla viihdettä ja rentoutumiskeino. Koulutöissä harvoin toin esille vapaa-ajallani ylläpitämää tyyliä, ja keskityin luomaan jotain, minkä ajattelin olevan koulumaailmassa yleisesti hyväksyttävämpää.



Ensimmäisen työskentelyjakson "sarjakuvamainen" työ.

Kun pääsin opiskelemaan taidekasvatusta Taideteolliseen korkeakouluun, nykyiseen Aaltoyliopistoon, vuosikurssillani oli paljon muista taidekouluista, kuten Pekka Halosen kuvataideakatemiasta, valmistuneita opiskelijoita. Heille isot taulupohjat ja öljyvärit olivat tuttuja, ja tunsin oloni amatööriksi maalauskurseilla, jossa eteeni ensimmäistä kertaa elämässäni sain kanteiltaan yli metrin kokoisen maalauspohjan. Monille kurssilla oleville, minua vanhemmille opiskelijoille maalaaminen oli helppoa ja siveltimen vedot näyttivät silmiini täydellisiltä. Häpesin osaamattomuuttani ja hitauttani. Luulen, että juurikin jo ensimmäisiltä yliopiston taidekurseilta lähti itämään siemen oman taiteeni riittämättömyydestä ja huonommuudesta, joka voimistui kestävämmäksi masennuksen myötä.

Opiskelu taideyliopistossa selvästi aiheutti minulle paineita luoda taidetta, ja samalla koin, ettei minulla ollut siihen tarvittavaa osaamista. Aloin uskomaan, että minun kuuluisi myös tehdä muiden opiskelijoiden tapaan suuria akryyli- ja öljyvärimaalauksia, jotta kehtaisin näyttää töitani julkisesti. Oma vääristynyt määritelmäni taiteelle sai minut tekemään työskentelyjaksoillani suuria maalauksia, jotka etenivät hitaasti ja aiheuttivat turhautumista ja ahdistusta tutkimuksen aikataulun kanssa. Analysoidessani tutkimusjaksojeni aikana tekemiäni teoksia näen yhtäläisyydet kurssikavereideni tekemiin akryylimaalauksiin, jota ihailin vuosia sitten. Yliopiston kursseista oli tullut minulle taidemaailman instituutio, joka määrittelee, mikä on taidetta ja mikä ei.

Tuo määritelmä ja ajatus ei kuitenkaan ole minulle se, mitä pidän totena, sillä kysyttäessä voin vilpittömästi vastata yhtyväni Sederholmin ajatukseen taiteen määritelmästä. Masennuksen aiheuttama huonommuuden tunne sai minut kuitenkin paineistumaan niin, etten pystynyt käsittelemään tuntemuksiani objektiivisesti tai järjellä, ja jostain syystä juuri omien teosten määrittely taiteeksi tai ei-taiteeksi nousi merkitykselliseksi. Tästä syystä puhunkin tutkimusjaksoni kohdalla usein taiteen tekemisen sijaan työskentelystä sekä teoksista taiteentekemisen ja taideteoksen sijaan, sillä koen, että taide-sanalla on voimakas arvottava kaiku puheessamme. Jos sanon tekeväni taidetta, koen nostavani työni ulkopuolisen taiteellisen kritiikin ja arvostelun kohteeksi, ja etenkin vakavan masennuksen aikana koin, etteivät teokseni olleet sen arvoisia tai siihen tarpeeksi hyviä. Tämän pelon aiheuttajiksi uskon Dickien institutionaalisen taideteorian kaltaiset taiteenmääritelmät, jotka rajaavat taiteeksi vain spesifeissä instituutioissa hyväksytyt teokset. Tärkeintä onkin kokemuksieni ja tutkimusjaksojeni pohjalta lähteä pohtimaan, kuinka huonommuuden tunteeseen omassa tekemisessä pystyisi vaikuttamaan, ja mikä johtaisi oman taiteen arvostamisen palauttamiseen ilman, että tarvetta määritellä kädenjälkeään sanalla ”taide” olisi työskentelyssä avainasemassa.

Keinoja taiteellisen itsetunnon kohottamiseen nousikin huomioistani toisen tutkimusjaksoni ajalta. Uskon, että pohdinta siitä, miksi kokee taiteellisen työskentelyn palauttamisen tarpeelliseksi omaan elämäänsä, on avain onnistuneeseen taiteen tekemiseen. Harva tekee taidetta lähtökohtaisesti siksi, että haluaa sen

museon seinälle tai taidekriitikoiden ylistämäksi sanomalehden etusivulle. Listaus, millaisia kokemuksia ja tuntemuksia taiteen tekeminen on aiheuttanut ennen taiteellisen blokin syntyä, miksi taidetta on tehnyt ja kenelle, auttaa hyväksymään itseään taiteen tekijänä ja nauttimaan itse prosessista. On hyvä myös kirjoittaa tai puhua auki, miksi kokee tärkeäksi jonkin tyylin toistamisen tai tietynlaisen tekniikan hallinnan taiteessaan.

Koen myös, että taiteellisen blokin syntymiselle palaaminen ja siihen liittyvien henkilöiden kanssa keskustelu auttaa masentunutta ymmärtämään taiteellisten vaatimuksien ja tekniikkarajausten olevan hänen itsensä asettamia. Masentuneen voi olla vaikea puhua ongelmistaan muille, ja vakavan masennuksen tilassa tällainen keskustelu saattaa olla jopa mahdotonta, ellei tilanteessa vaikuttaneilla ihmisillä ole herkkyyttä kysyä tai puhua asiasta. Siksi turvallisen keskusteluyhteyden avaaminen prosessia seuraavan henkilön, jonka kanssa voisi keskustella tuntemuksistaan ja peloistaan, auttaisi varmasti järjeistämään ahdistuksen syitä ja keskittymään olennaiseen, eli taiteen tekemisestä nauttimiseen.

”Maalasin eilen normaalisti tunnin verran, mutta en kirjoittanut työskentelyn jälkeen. Olin aivan poikki, sillä koko päivän olin ollut surumielinen ja väsynyt. Sain siitä huolimatta maalattua valaan, jonka olin aiemmin rakentanut reliefiksi, ja jäljestä tuli todella hyvä. Olen pitkästä aikaa todella tyytyväinen kädenjälkeen, enkä malttaisi odottaa, että pääsisin tekemään tällä tyyllillä lisää töitä, ja kokeilemaan, mitä kaikkea tekniikalla voisi tehdä. Olen ylpeä itsestäni. Luulen, että pidän taulun itselläni muistuttamasta hyvästä mielestä ja onnistumisesta.”

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 2. kausi 2/2018)

7.3 Taiteen yleisö ja positiivinen palaute

”MIKSI OLEN NIIN HUOLISSANI MUIDEN MIELIPITEISTÄ, VAIKKA
OLEN TYYTYVÄINEN MAALAUKSEEN JA ITSE HALUSIN SEN
JULKAISTA?”

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 2. kausi 10/2015)

Tutkimusjaksojani varjostivat itsekritiikin ja kädenjälkeni arvon lisäksi pelot siitä, mitä ihmiset töistäni sanoisivat. Pelko ja ahdistus siitä, miten teokseni otettaisiin vastaan ensin lähipiirissäni ja sitten tämän tutkimuksen kautta, olivat aika ajoin suorastaan lamauttavia. Kolmanneksi pääteemaksi nousikin pohdinta siitä, mikä on taiteeni yleisö ja mikä merkitys positiivisella palautteella on ollut taiteellisessa työskentelyssä.

Marko Pyhtilä (1999, 25) avaa taiteen tehtävää ja sitä kautta yleisöä Peter Burgerin jaon mukaisesti. Ensimmäisenä ajanjaksona hän kuvaa *kirkollista taidetta*, jonka tehtävä oli palvella kulttiobjekteina. Taidetta siis tuotettiin ja vastaanotettiin sosiaalisesti, useimmiten kirkolle tilattuina töinä, joita yleisö saattoi katsella jumalanpalveluksien aikana. *Hovitaide* oli myös suurelta osin taiteilijan tekemiä tilaustöitä, jotka kuvasivat arvohenkilöitä sekä heidän hoviaan, ylistäen kuvattujen henkilöiden mahtia. Kolmantena ilmaantunut *porvarillinen taide* sen sijaan tuotettiin ja vastaanotettiin yksilöllisesti: taide ei enää ollut yhteydessä uskontoon, rituaaleihin tai tilaustöihin, vaan siitä tuli itsenäisempää – taidetta taiteen vuoksi.

Tutkimuksessani tein taidetta taideterapeuttisessa merkityksessä itselleni. Meri-Helga Mantere kuvailee taiteen vaikutusta ihmiseen ja yhteiskuntaan rauhoittavana ja lohduttavana, innoittavana tai ymmärrystä luovana (Mantere 2009). Taide, jota tutkimuksessani tein, oli tarkoitus innoittaa minua taiteelliseen työskentelyyn, joten sillä ei varsinaisesti ollut muuta yleisöä kuin minä itse – se oli siis luonteeltaan Pyhtilän kuvaamaa porvarillista taidetta. Siitä huolimatta koin suurta tarvetta jakaa töitäni sosiaalisen median kautta tuttujeni nähtäviksi, sekä hakea inspiraatiota töihin ystäviltäni.

Kuten mainitsin aiemmin, esille nousseet teemat ovat osin päällekkäisiä. Depressio ja kritiikki -luvussa puhuin kritiikistä ja sen merkityksestä taiteellisessa kehityksessä, ja samaa teemaa sivuten tässä luvussa käsittelen palautteen merkitystä. Haluan tutkimuksessani erottaa kritiikin ja palautteen toisistaan. Kun puhun kritiikistä, tarkoitan arvostelua, jonka tehtävänä on kehittää kritiikinsajaan osaamista ja haastaa häntä. Martti Raevaara (1999, 21) määrittelee myös Barrettin (1994) mielipiteeseen nojaten kritiikin olevan asiantuntevaa puhetta, eli se ei voi olla mikä tahansa lausunto tai kommentti. Palaute sen sijaan voi olla hyvinkin vähänsanaista: se voi esimerkiksi olla kehu, ilmaus huomionannosta tai jopa sanatonta viestintää,

kuten ilme tai kosketus. Esimerkkinä tästä käytettäköön henkilöä, joka taidegalleriassa pysähtyy teoksesi eteen, tutkii teostasi ja hymyilee hyväksyvästi. Olet saanut positiivista palautetta, ilman sanoja.

Itsetuntoomme ja motivaatioomme vaikuttavat onnistumisen kokemukset, ja masentuneelle ne ovat erityisen tärkeitä huonontuneen itsetunnon vuoksi (mielenterveystalo.fi). Masentunut ei välttämättä näe omassa toiminnassaan myönteisiä puolia, joten ulkopuolelta tulevalle palautteella voi olla suurikin merkitys itsetunnon kohottamisessa. Näin kävi myös omalla kohdallani, kun lopulta uskaltauduin jakamaan kuvia töistäni sosiaalisessa mediassa lähipiirilleni, ja aloin saamaan positiivisia kommentteja töistäni. Yksikin positiivinen kommentti saattoi antaa voimaa uskoa, että teen jotain, jossa olen hyvä ja jonka tekemistä minun pitäisi jatkaa. Pohdinkin, miksi tällaiset palautteet ja huomionosoitukset olivat minulle tärkeitä, ja ovatko ne sitä yleisestikin? Eikö taidetta tehdäkään vain itselle ja itseä varten, muiden mielipiteistä välittämättä?

Uskon, että perimmäisenä on tarve validaatiolle, kuulluksi tulemiselle. Satu Sipola (2002) tarkastelee validaation merkitystä vanhustenhoidon näkökulmasta, mutta muistuttaa kuulluksi tulemisen tarpeen olevan tärkeä jokaiselle. Hän viittaakin psykologi Abraham Maslow'n määrittelyyn ihmisen perustarpeista, joihin kuuluvat arvostus, kuulluksi tuleminen ja yhteenkuuluvuuden tunne. Validaatiossa koemme, että meitä ei ole vain kuultu, vaan sanottavamme on otettu todesta, ja sitä on arvostettu. Mielenterveystalo.fi antaa ohjeita itsensä ja toisen validoimiseen, ja alleviivaa tarvetta kuulluksi tulemiselle mielenterveysongelmista kärsivillä. Jakaessani töitäni julkisesti, vaikkakin vain ystäväpiirilleni sosiaalisessa mediassa, sain hyväksyntää ja rohkaisevia kommentteja, jotka täyttivät tuota tarvetta tulla kuulluksi ja erityisesti hyväksytyksi.

Syyni jakaa töitäni ei kuitenkaan liittynyt vain palautteen ja sitä kautta validoinnin tarpeeseen, vaan pelkoon siitä, että masennuksen aiheuttama lamaantumisen oli tehnyt minusta turhan ja merkityksettömän. Valmiiden töiden julkaisu oli viimeinen silaus tarpeelle saada jotain konkreettista tehtyä ja näyttää itselleni – ja muille – että minusta oli vielä johonkin. Tämä tarve näyttää tehokkaalta ja aikaansaavalta, toimivalta yhteiskunnan jäseneltä, ei ole mitenkään erikoinen. Pilvi Takalan taideprojekti "The Trainee" iskee juurikin tähän paineeseen, jonka yhteiskunta ja ympäristö aiheuttaa yksilön tuottavuudelle. Videotaideteoksessaan Takala esiintyy firman harjoittelijana aja viettää päivänsä paikallaan istuen, tekemättä näennäisesti mitään. Yrityksen muiden työntekijöiden ärsyyntyminen naisen tekemättömyyteen on käsin kosketeltavaa, ja pian ylemmille tahoille sateleekin narkästyneitä ja huolestuneita kysymyksiä Takalan työtehtävistä ja jopa mielenterveydestä.

Kun yhteiskunta toivoo kansalaisistaan tuottavia toimijoita, masentunut paineistuu entisestään ja kokee huonommuutta sekä syyllisyyttä omasta tilastaan. Syyllisyys muuttuu helposti ahdistukseksi ja ahdistus heikentää toimintakykyä entisestään. Noidankehä on valmis. Tästä syystä onnistumisen kokemukset ja

validaatio on erityisen tärkeää masentuneelle, jotta usko omaan kyvykkyyteen toimia voisi parantua. Haluankin painottaa positiivisen palautteen ja validaation merkitystä työskentelyjakson onnistumisessa. Pidän positiivisen palautteen ja hyväksynnän tarvetta meille jokaiselle ominaisena, inhimillisenä piirteenä, jonka merkitys korostuu masentuneen itsetunnon pyöriessä pohjamudissa. Omien teosten jakaminen ohjaajan kanssa, ryhmässä tai omalle lähipiirilleen saattaa tehdä mullistavan muutoksen suhtautumisessa omaan taiteeseen ja sen merkittävyyteen.

Tänään aloitin päivittäisen työskentelyn melko myöhään illalla, mutta jaksoin silti keskittyä piirtämiseen. Työskentelyn innoitti ystävä, jonka sovin näkeväni tulevalla viikolla, ja halusin ilahduttaa häntä jotenkin. Työskentelystä tulikin siis kevyttä piirtämistä, joka tuntui nostavan mielialaani – ehkä myös siksi, että koin tekeväni jotain mukavaa jollekin toiselle.

(Ote tutkimuspäiväkirjasta, 2. kausi 1/2018)

8. TUTKIMUKSEN ARVIOINTI

AINUTKERTAINEN TAITEELLINEN KOKEMUS EI OLE
MITALLISTETTAVISSA, MUTTA SE VOI OLLA YHTEISESTI
POHDITTAVISSA JA MERKITYKSELLISEN ILMAISUN KAUTTA
ESILLETUOTAVISSA.”

(Vadén 2001, 101)

Tutkimuksen luonteen ja aineistonkeruun takia katsoin oleelliseksi kirjoittaa luvun tarkastellen tutkimuksen luotettavuutta niin yleisen laadullisen tutkimuksen kuin taiteellisen tutkimuksenkin näkökulmasta.

Päämääräni ei ole vakuuttaa lukijaa tutkimuksen hyvyydestä, vaan tuoda esille asioita ja kohtia, joissa olen selvästi tehnyt valintoja siten, että ne ovat vaikuttaneet tutkimuksen kulkuun sekä tuloksiin. Taiteellisen tutkimuksen ollessa kyseessä ei voi lisäksi liiaksi pohtia tutkimuksen luotettavuutta ja hyödyllisyyttä, sillä tutkimus on luonteeltaan subjektiivinen - tässä tapauksessa yhden henkilön kokemuksiin ja tuntemuksiin perustuva. Siksi tutkimuksen luotettavuudelle onkin ensiarvoisen tärkeää tuoda näkyväksi tutkimuksen motiivit ja lähtökohdat, menetelmät sekä mahdolliset syyt tutkimuksesta nousseille tuloksille (Varto 2017, 150). Lisäksi tutkimuksen arviointiin nousi tärkeänä tutkimuksen eettisyys, sillä kyseessä on kuitenkin tutkimus, jossa tutkittavalla, itselläni, on sairaus, jonka vaikutuksiin yritän puuttua.

Osansa tutkimuksen subjektiivisuudelle, metodin valinnan lisäksi, kantaa masennus sairautena ja sen oireet. Masennusta sairastavat kohtaavat hyvin erilaisia ongelmia ja tunne-elämän muutoksia – puhumattakaan masennuksen eriasteisista esiintymismuodoista. Tämä tutkimuksen keskiössä on masennuksen aiheuttama taiteellinen blokki, joka oli seurausta itsetunnon heikkenemisestä. Masennuksen vaikeusasteita oli kaksi, lievä ja vakava, joten keskivaikeasta masennuksesta ja sen kanssa toimimiseen en voi ottaa tutkimukseni puitteissa kantaa. Tämä on syytä pitää mielessä jatkotutkimuksia tai tutkimuksen sovellutuksia suunniteltaessa.

Tutkimukseni edetessä olen usein jäänyt miettimään tuntemuksieni ja tulosteni merkitystä muille, kuin itselleni. Taiteellinen tutkimus, jossa tutkija tutkii itseään, saattaa herättää epäilyksiä tutkimuksen laadusta, sekä sotii täysin kvantitatiivisen tutkimusperinteen toistettavuuden vaatimusta vastaan. Lisäksi voidaan väitellä, onko näinkin monisyisessä ja -alaisessa tutkimuksessa kerätty aineisto tarpeeksi laaja, jotta ohjeita onnistuneeseen työskentelyyn voidaan antaa. Tuomi ja Sarajarvi (2009, 87) käyttävät termiä ”aineiston saturaatio” eli kylläntyminen, jossa ajatuksena on, että aineisto on kylläntynyt kun uutta tietoa tutkimusongelman kannalta ei enää saada. Koen, että aineiston saturaatio on kuitenkin taiteellisessa

tutkimuksessa mahdotonta, jossa seurataan tutkittavan kokemuksia ja tunteita, jotka ovat tuossa ajassa ja sairauden tilassa hetkellisiä ja ainutkertaisia. Subjektiviisen tiedon pelon keskellä Vadén muistuttaa, ettei ole mitään syytä tehdä kahtiajakoa objektiivisen ja subjektiivisen tiedon välille, sillä se tuottaa vaaran jättää monia havaintoja selittämättä. Vadén ravistaa epäilyksiä tutkimukseni merkityksestä kirjoittaessaan:

”On otettava tosissaan se mahdollisuus, että tiedon, kokemuksen ja tutkimuksen alueet ovat periaatteessa intersubjektivisia, ne ovat ainakin jonkinlaisen vaivannäön jälkeen kaikille avoimia, mutta eivät välttämättä yleispäteviä.”

(Vadén 2001, 104)

Tämänkaltainen tutkimus, jossa tärkeänä osana on mielenterveyden ongelmista puhuminen ja niiden kanssa toiminen, on luonteeltaan hyvin herkkä, ja vaatii muutaman painavan sanan tutkimuksen etiikasta. Tutkijana on myönnettävä, että mikäli tutkittavana olisi ollut kukaan muu, kuin minä itse, en olisi altistanut tutkittavaani tällaiseen paineeseen ja riskiin, että työskentelystä aiheutuisi masennusta sairastavalle entistä enemmän henkistä haittaa sekä lisärajoitteita taiteelliseen toimintaan. Tutkimukseni ei ole siis tällaisenaan uudelleen toteutettavissa, vaan ikäväkseni antaa myös esimerkkiä siitä, mitä ei kannata tehdä ja millaisia tavoitteita masentuneen työskentelylle ei pidä asettaa. Tällaisista virheistä mainittakoon joustamaton aikataulu taiteellisessa työskentelyssä ensimmäisen työskentelyjakson aikana.

Tutkimusjaksoilleni asettamat rajaukset, työskentelytavat ja tavoitteet ovat valintoja, joita olen tutkijana tehnyt. Oletan, että erilaisilla toimintavoilla olisin saanut työskentelystä hyvin erilaisia tuloksia, niin hyvässä kuin pahassakin. Työskentelyn suoritin omatoimisesti ja vailla ammattitaitoista keskusteluapua, joten jäin melko omilleni ajatusteni ja ahdistukseni kanssa, joka ei välttämättä ollut hyväksi depression kuormittamalle itsetunnolleni. Valinta toki antoi kuitenkin suuren onnistumisen kokemuksen toisen työskentelyjaksoni lopulla, mutta siitä huolimatta alleviivaan ohjaajan, esimerkiksi ammattitaitoisen depressiohoitajan, olemassaolon tärkeyttä vastaavaan työskentelykokeiluun ryhtyvälle. Vetoan tässä Tuomen ja Sarajärven (2009, 131) painotukseen tutkimukseen osallistuvien hyvinvoinnin turvaamisesta.

Tutkimukseni painii subjektiivisuuden, etiikan, sekä tutkijan valintojen merkitysten kanssa, mutta uskon, että tämänkaltainen avoimuuteen ja rehellisyyteen pyrkivä tutkimus, joka avaa masentuneen tuntemuksia ja mielenmaisemaa, tarjoaa arvokasta tietoa masennuksen kanssa painiville sekä depressiosta kärsivien henkilöiden työskentelyä suunnitteleville ohjaajille.

9. TUTKIMUSTULOKSET JA YHTEENVETO

Tutkimukseni ei kulkenut niin suoraviivaisesti, kuin olin aluksi ajatellut: yhdestä työskentelyjaksosta tulikin kaksi, ja tulokset erosivat huomattavasti masennuksen vaikeusteen mukaan, jota en ollut ottanut huomioon tutkimusta aloittaessani. Tämä kuitenkin mahdollisti sen, että sain kerättyä käytännön ohjeita samantyyppistä työskentelyä suunnittelevalle. Tässä luvussa palaan siis tutkimukselleni asettamiini kysymyksiin ja annan tiivistelmän huomioista, jotka nousivat esille materiaalin käsittelyssä luvuissa 7.1-7.3.

Asettamani tutkimuskysymykset osoittautuivat osin päällekkäisiksi, joten vastaan niihin myös yhdessä. Olen kerännyt tutkimukseni perusteella vastauksia ja laatinut ne ikään kuin ohjeiksi vastaavanlaista työskentelyjaksoa suunnittelevalle, jonka taiteellinen työskentely on kärsinyt masennuksen vuoksi.

Tutkimuskysymykseni kuuluivat seuraavasti:

Miten taiteellinen työskentely voi tukea masennuksen hallitsemista ja minkälainen taiteellinen toiminta on mahdollista masennusta sairastavalla?

Mitkä tekijät auttavat taiteellisen blokin murtamisessa ja voiko strukturoidulla taiteellisella toiminnalla päästä jälleen nauttimaan taiteen tekemisestä? Jos kyllä, niin millaisella?

Tutkimukseni perusteella voisin vaihtaa ensimmäiseen kysymykseen sanan *miten* paikalle *milloin*.

Ensimmäisen tutkimusjaksoni suoritin vakavan depression aikana, jolloin toimintakykyni oli äärimmäisen huono ja selviytyminen jopa arkiaskareista tuotti ongelmia. Masennukseni vaikeutti työskentelyäni niin paljon, että ahdistus siirtyi myös taiteelliseen työskentelyyn, ja lopulta työskentelyyn liittymätön takaisku sain minut lopettamaan kuvantekemisen taas pitkäksi aikaa. Vaikuttaisi siltä, että vakavan masennuksen aikana riskit epäonnistumiselle ovat niin suuret, etten voi suositella vastaavaa työskentelyjaksoa. Lisäksi ahdistuksen ja sairaalloisen itsekriittisyyden kanssa painiessa työskentelystä on lähes mahdotonta nauttia: taiteen tekemisestä tulee helposti suorittamista. Lievän masennuksen kaudella työskentely oli jo lähtökohtaisesti motivoituneempaa ja helpompaa, sillä niin henkisiä kuin fyysisiäkin voimavaroja oli työskentelyyn huomattavasti enemmän. Saatoin myös jäsenellä ja suunnitella omaa työskentelyäni etukäteen antaen omille kuvantekemisen preferensseille ja omalle kädenjäljelleni arvoa.

Depression vaikeusasteen lisäksi olisi myös hyväksi työskentelyn onnistumisen kannalta, ettei samoihin aikoihin ole tiedossa jotain suurta elämänmuutosta tai -tapahtumaa, joka voisi masennuksesta kärsivälle nostaa ylimääräistä ahdistusta tai taakkaa. Tietenkään yllättäviä elämäntilanteita ei voi välttää, mutta riskit ylimääräiseen työskentelyn ulkopuoliseen paineistumiseen olisi hyvä minimoida.

Toisen työskentelyjaksoni aikana oli selvää, että itse kuvantekemisen prosessista valmiin kuvan sijaan tuli työskentelyssä tärkeämpää, mikä hiljalleen uudelleen käynnisti rakkauteni taiteentekemiseen. Jos nyt

tekisin jaksoni uudelleen, aloittaisin sen pohtimalla, miksi nautin kuvantekemisestä ennen taiteellisen blokin syntymistä ja mikä teki työskentelystä merkityksellistä. Näitä ennen koettuja positiivisia tuntemuksia olisi hyvä kirjata ylös ja pohtia, millaisesta kuvantekemisestä jakson suorittaja voisi nauttia tässä elämäntilanteessa. Omalla kohdallani innoittajakseni tuli ilo, jota ystäväilleni tehdyt kuvat aiheuttivat. Lisäksi suuressa roolissa työskentelyn onnistumisessa oli itseni ja kädenjälkeni hyväksyminen – ja erityisesti sen vaaliminen yrittämättä tuottaa jotain, mikä voisi miellyttää suurta yleisöä olemalla ”hyvää taidetta”.

Tärkeintä tämänkaltaisessa osin terapeutisessa työskentelyssä on siis prosessi ja siitä nauttiminen. Prosessista on kuitenkin vaikea nauttia, jos masennuksen nostattamat negatiiviset tuntemukset heijastuvat kuvantekemiseen. Työskentely tulisi olla voimavara, itsetuntoa kohottava prosessi, jossa turhassa itsekriittisyydessä vellominen unohtuisi. Avuksi suosittelen ohjaajaa, ulkopuolista keskustelijaa tai ryhmää, joissa omia tuntemuksia ja töitä voi jakaa turvallisesti. Herkässä tilanteessa negatiivinen palaute voi olla musertavaa, joten keskustelukumppanin tai yhteisön tulisi olla tietoinen tilanteesta ja sen kaipaamasta hienovaraisuudesta. Esimerkiksi netissä toimiva keskusteluryhmä, jossa ihmiset painivat samankaltaisten ongelmien kanssa, voisi olla turvallinen ja helposti saatavilla oleva kanava.

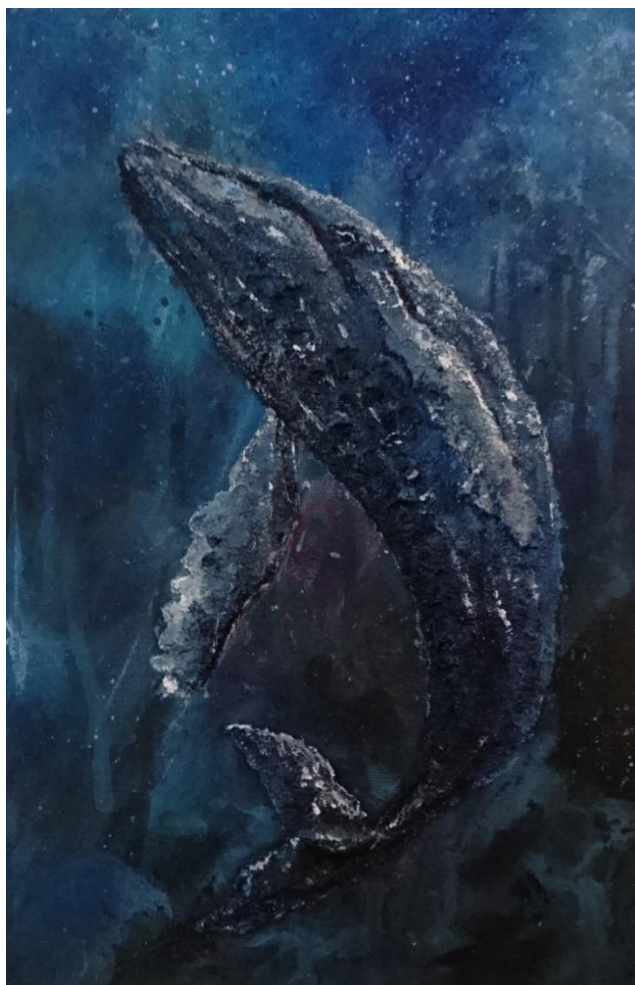
Positiivisen palautteen ja kritiikin kautta haluan myös painottaa validaation merkitystä taiteentekemisessä. Masentuneella on usein laskenut oman arvontunne, ja tämä helposti korreloi taiteentekemiseen ja näkemykseen omasta taiteesta. Kuulluksi tuleminen ja todistus siitä, että se mitä tekee, on merkityksellistä, on erityisen tärkeää onnistuneen työskentelyjakson toteutumisessa. Omalla kohdallani käytin hyväksi sosiaalista mediaa ja sen tuomaa välittömyyttä ja helppoutta kuvieni jakamiseen. Näinkin julkinen omien töiden esittäminen voi tuntua pelottavalta, mutta masentuneen voi olla vaikea uskoa lähipiirinsä kehuja vilpittömyyttä: saatoinkin itse arvella, että syy kehuihin oli miellyttämisen tarve ja kohteliaisuus. Vieraiden tai vain harvakseltaan nähtävien tuttuja positiiviset kommentit tuntuivat olevan itselleni huomattavasti merkityksellisempiä taiteellisen itsetunnon kasvattamisessa, joten suosittelen omaa lähipiiriä suurempaa yleisöä töiden esilletuonnissa. Haluan kuitenkin painottaa, että on ensiarvoisen tärkeää pohtia, kuinka julkaiseminen vaikuttaa työskentelyyn ja nostaako se ahdistusta prosessiin. Yleisö ei saisi vaikuttaa siihen, millaisia aiheita tai tekniikoita työskentelyynsä valitsee.

Masennuksen aiheuttamaan taiteelliseen blokkiin voi siis tutkimukseni perusteella vaikuttamaan strukturoidulla taiteellisella työskentelyllä, mikäli kyseessä on lievä depressio. Ennen työskentelyn aloittamista on tärkeä kartoittaa omia lähtökohtia, taiteellisen toiminnan loppumisen ja sen pelon syitä, sekä pohtia, miksi kokee taiteellisen toiminnan tärkeänä elämässään. Työskentelyn tulee olla prosessikeskeistä, sekä aiheiltaan ja tekniikoiltaan itseä miellyttävää, sekä työskentelykertojen välissä on syytä pohtia, tarvitseeko työskentelyyn tehdä muutoksia sen mielekkyyden ylläpitämiseksi. Masentunut tarvitsee lisäksi työskentelylleen palautetta ja keskustelua sen nostattamista tunteista, sekä

mahdollisuuden töiden julkaisemiseen, joten nämä kanavat, esimerkiksi palauteryhmän kokoaminen, olisi hyvä valmistella jo ennen työskentelyyn ryhtymistä. Työskentely olisi hyvä saada mahtumaan jokapäiväiseen toimintaan osana arkea, jotta sen muodostuu rutiiniksi, mutta tarkkojen aikataulujen ja työskentelykerran pakotettu pitittäminen, mikäli olo ja jaksaminen ei taiteentelemistä salli, on haitallista prosessista nauttimisen kannalta, ja päinvastoin saattaa aiheuttaa lisää negatiivia kokemuksia ja tunteita liittyen taiteen tekemiseen. Kahdessa viikossa mielialani ja voimakkaimmat tunteeni taiteen tekemisen suhteen olivat ehtineet tasaantua ja aloin hiljalleen nauttia taiteen tekemisestä, joten suosittelen vähintään kahden viikon päivittäistä työskentelyä jaksoa suunnittelevalle.

Lopuksi sinetöidäkseni ensimmäisen tutkimuskysymykseni ja antaakseni toiveikkuutta muille masennuksen kanssa painiville taiteilijoille: validaation ja kritiikin kautta työskentelyjaksoni seuraukset eivät rajoittuneet vain siihen, että olen löytänyt rakkauteni taiteen tekemiseen uudelleen. Taiteellisen itsetuntoni ja omanarvontunteeni kasvaessa ja suurta kannustusta saaneena olen pystynyt siirtämään taiteen tekemisen tuomaa iloa myös muihin elämänalueisiini ja pystynyt pohtimaan tutkimukseni teemojen tavoin myös itseäni kuvallisen työskentelyn ulkopuolella: kenelle teen, mitä teen, ja olenko minä tarpeeksi hyvä?

MINÄ TEEN TAIDETTA
ITSELLENI JA ELÄN ITSELLENI.
MINUN KÄDENJÄLKENI ON
TAITEEKSI KUTSUMISEN
ARVOISTA, JA MINUN
ELÄMÄNI ON ELÄMISEN
ARVOISTA.



Akryylimaalaus kankaalle.
Toisen työskentelyjakson viimeinen työ.

LÄHDELUETTELO

- Aulio, Hannu. (2008). *Kuvataideterapian historiaa ja suuntauksia*. Teoksessa: Girard, Liisa (toim.), Ihanus, Juhani (toim.), Laine, Riitta. (toim.), Ropponen, Mari (toim.). (2008). *Suhteessa Kuvaan – kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä*. s. 25. Artteli. Helsinki.
- Derby, John. (2011). *Disability Studies and Art Education*. Artikkeliteoksessa: *Studies in Art Education: A Journal of Issues and Research*. (2011) s. 94-111. National Art Education Association.
- Eisenhauer, Jennifer. (2008). A Visual Culture of Stigma: Critically Examining Representations of Mental Illness. Artikkelijulkaisussa: *Art Education*. (09/2008). s. 13-18. National Art Education Association.
- Eldridge, Richard. (2003). suom. Lehtinen, Markku. (2009). *Johdatus Taiteen Filosofiaan*. s. 56-75, 76, 165-188. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki.
- Hannula, Mika. (2001). *Tulkinnan vastuu ja vapaus*. Artikkeliteoksessa: Kiljunen, Satu (toim.), Hannula, Mika (toim.). (2001) *Taiteellinen tutkimus*. S. 82-87. Kuvataideakatemia. Helsinki.
- Hänninen, Ville. (2010) *Miksi kritiikillä on väliä?*. Artikkeliteoksessa: Jokinen, Heikki (toim.). (2010). *Kritiikin kasvot*. s. 14-23. Suomen Arvostelijain liitto. Art-Print, Helsinki.
- Kampman, Olli (toim.), Heiskanen, Tarja (toim.), Holi, Matti (toim.), Huttunen, Matti O. (toim.), Tuulari, Jyrki (toim.). (2017). *Masennus*. s. 6, 10-11, 152. Kustannus oy Duodecim. Helsinki
- Lehti, Juha. (2017). *Masennus mahdollisuutena – matkaopas muutokseen*. s.114. Kirjapaja. Helsinki.
- Luukkonen, Pertti. (2005). *Depressio ja klassiset neuroosit: Psykodynamiikkaa ja diagnostiikan historiaa*. s.25-26. Yliopistopaino. Helsinki.
- Maisel, Eric. (2002). *The Van Gogh Blues: The Creative Person's Path Through Depression*. Novato: New world library.
- Mantere, Meri-Helga. (2009). *Taiteen ja taideterapian yhteinen kuva*. Artikkeliteoksessa: Rankanen, M. Hentinen, H. Mantere, M-H. (2009). *Taideterapian perusteet*. s. 11-19. Kustannus OY Duodecim. Helsinki.
- Nevanlinna, Tuomas. (2001). *Onko" taiteellinen tutkimus" ylipäättään mielekäs käsite?*. Artikkeliteoksessa: Kiljunen, Satu (toim.), Hannula, Mika (toim.). (2001) *Taiteellinen tutkimus*. s. 61. Kuvataideakatemia. Helsinki.
- O'Hanlon, W., Weiner-Davis, M. (1989). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy*. s. 126-127. Norton. New York.

- Pyhtilä, Marko. (1999). *Taiteen kritiikki ja kritiikin taide*. s. 25. Hakapaino OY, Helsinki.
- Raevaara, Martti. (1999). *Pedagoginen Kritiikki – Kuvataidekurssien ryhmäkritiikki taideteollisessa korkeakoulussa*. s. 21. Taideteollinen korkeakoulu, Helsinki.
- Riley, S., Malchiodi, A. C. (2010). *Ratkaisukeskeiset ja narratiiviset lähestymistavat*. Teoksessa: Malchiodi, C. A. (toim.) (2010). *Taideterapian käsikirja*. S.106-113. Unipress.
- Sederholm, Helena. (2000). *Tämäkö Taidetta?*. s.6. WS Bookwell Oy. Porvoo.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. s. 87, 91- 123, 131. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Livonia Print, Latvia.
- Vadén, Tere. (2001). *Väännetäänkö rautalangasta?*. Artikkeliteoksessa: Kiljunen, Satu (toim.), Hannula, Mika (toim.). (2001) *Taiteellinen tutkimus*. S. 91-106. Kuvataideakatemia. Helsinki.
- Varto, Juha. (2017). *Taiteellinen tutkimus – Mitä se on? Kuka sitä tekee? Miksi?*. s. 12-15, 47, 76.-77, 93, 118-120, 150. Aalto ARTS Books. Helsinki.

Internet-lähteet

- Ess.fi. Artikkeliteos. *Nuorten lähetteet psykiatriaankasvaneet hälyttävästi - Päijät-Hämeessä nousua yli 40 prosenttia vuoden sisällä*. (05/2017). ESS.
<https://www.ess.fi/uutiset/kotimaa/art2373964>
 (Haettu 26.4.2018)
- Huttunen, Matti. *Masennustilat eli depressiot*. (09/2017) Duodecim Terveyskirjasto.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538#s3
 (Haettu 21.6.2018)
- Huttunen, Matti. *Masennus: Sairauden hallinta*. (09/2017). Duodecim Terveyskirjasto.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00038
 (Haettu 12.7.2018)
- Huttunen, Matti. *Traumaperäinen stressihäiriö*. (09/2017). Duodecim Terveyskirjasto.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00526
 (Haettu 5.3.2018)

Launonen, Reima. *Hyvä paha kritiikki*. (4/2018). Filosofian Akatemia.

<https://filosofianakatemia.fi/blogi/hyva-paha-kritiikki>

(Haettu 12.8.2018)

Masennusinfo.fi. *Tietoa masennuksen hoidosta*. (Verkkodokumentti). (Päivitetty 3/2018)

<http://masennusinfo.fi/hoito>

(Haettu 9.3.2018)

Mielenterveystalo.fi. Masennuksen hoito. (Verkkodokumentti). (2013).

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/masennuksen_omahoito/Pages/osio3.aspx

(Haettu 5.3.2018)

Mielenterveystalo.fi. *Masennustila*. (2013).

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosi-tietohaku/F30-39/Pages/F32-33.aspx>

(Haettu 5.3.2018)

Sipola, Satu. (2002). *Validaatio, tunteiden kuuntelu*. verkkodokumentti. (Päivitetty 2010).

https://satumaiset.files.wordpress.com/2010/12/validaatio_tunteiden_kuuntelu1.pdf

(Haettu 5.9.2018)

Shelley, James. *18th Century British Aesthetics*. Stanford Encyclopedia of Philosophy. (06/2006).

<https://plato.stanford.edu/entries/aesthetics-18th-british/#Bur>

Haettu: 22.8.2018

Takala, Pilvi. (2008). The Trainee. Installaatio.

<http://pilvitakala.com/the-trainee>

(Haettu: 3.10.2018)

World Health Organization. *Depression*. (Verkkodokumentti). (Päivitetty 2/2018).

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>

(Haettu 5.3.2018)

Ziemann, Markus. *Terveystutkimus: Joka kolmannella korkeakouluopiskelijalla psyykkisiä vaikeuksia*.

(2/2017). Yle Uutiset.

<https://yle.fi/uutiset/3-9454339>

(Haettu 26.4.2018)